

鯖と春野菜の 揚げ浸し

伊勢原協同病院 管理栄養士の旬レシピ

ごぼう、筍、長芋には食物繊維がたっぷり含まれ、腸の蠕動運動を促し整腸作用があります。

<主な材料(2人分)>

鯖……………2切(160g)
 塩……………少々
 小麦粉……………適量
 アスパラガス……………2本
 新ゴボウ……………20cm
 ナガイモ……………10cm
 タケノコ水煮……………1/2パック

A { しょうゆ……………200ml
 だし汁……………大さじ1
 みりん……………小さじ2
 酒……………小さじ1
 揚げ油……………適量
 かつお節……………少量
 アサツキ……………適量



<作り方>

- 1 鯖は半分に切り、塩をふって、ペーパータオルで水気を切っておく。
- 2 アスパラガスの根元から2cm程度皮をむき、5cmの長さに切る。ゴボウは皮むき器で皮をむき、水にさらしてアクを抜き、水気を切る。5cm長さに切り、縦4等分にする。ナガイモも5cmの長さで0.5cm角の拍子切りにする。タケノコの水煮は穂先を薄切りにする。
- 3 合わせだしを作る。小鍋にAを入れてひと煮する。
- 4 油を180℃に熱し、2の野菜を揚げる。魚は小麦粉をしっかりといて3分揚げる。3に入れて漬けこむ。
- 5 器に盛り合わせる。かつお節、小口切りしたアサツキを飾る。

▶【エネルギー 306kcal、タンパク質 18.7g、塩分 1.4g(1人分)】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)