

# (主菜) 生ザケのから揚げ・おろし南蛮酢添え 【食思不振】



## 栄養バランス (1人分)

エネルギー	176kcal	たんぱく質	6.9g
食塩相当量	1.4g		

## STORY

油で揚げると、魚の余分な水分とともに生臭みも抜け、揚げた香ばしさが加わります。さめてもおいしいので、おいが気になる場合はさめてから食卓へ。

## 材料(1人分)

- 生ザケ (小1切れ 70~80g)
- 【A】しょうゆ (小さじ1/2)
- 【A】酒 (小さじ1/2)
- 【A】しょうが汁 (小さじ1/3)
- 【A】小麦粉 (適量)
- 【A】揚げ油 (適量)
- 【B】砂糖 (小さじ1/3)
- 【B】酢 (各小さじ1)
- 【B】しょうゆ (各小さじ1)
- 【B】赤とうがらしの輪切り (少量)
- 【B】おろし大根 (40g)



## 作り方

1. サケは皮と骨を除き (①)、食べやすい大きさに切り、【A】の酒、しょうが汁を注ぎ (②)、さらにしょうゆをからめて (③)、5~6分おく。

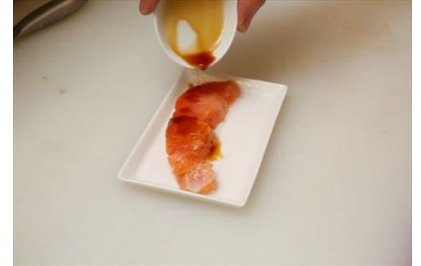
①



②



③



2. 【A】の小麦粉をまぶして (④)、180°Cに熱した揚げ油でカラリと揚げる (⑤)。

④



⑤



3. 器に盛り、【B】を合わせた南蛮酢を注ぎ (⑥)、大根おろしを別の器に入れて添える (⑦)。

⑥



⑦



## Point

南蛮酢とおろし大根は別に添えて、自分の味覚と相談しながら食べるようにします。飲み込みにくい場合は、南蛮酢にとろみ剤などでとろみをつけ、サケを小さくほぐしてから食べて食べるとよいでしょう。