

6月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

鰻のジンジャー蒲焼き

材料 [2人分]

| | |
|----------|-----------|
| 鰻(三枚おろし) | …一尾分 |
| 小麦粉 | …小さじ1 |
| 油 | …小さじ1・1/2 |
| A | |
| しょうゆ | …小さじ1 |
| みりん | …小さじ1 |
| おろししょうが | …小さじ1 |



1人分132kcal / 塩分0.7g



つくり方

- ① 鰻に小麦粉をまぶす。Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油をしき、中火で鰻を焼く。焼き目がついたら引っくり返し、両面焼く。
- ③ Aを混ぜ合わせて②に加え、絡めるように焼く。



塩こしょうで下味をつけなくても、小麦粉をまぶすことで表面に味がからみやすくなり、美味しく食べられます。