

2月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さばのカレー竜田揚げ

材料 [2人分]

	生さば	…2切れ
A	しょうゆ	…大さじ1/2
	酒	…大さじ1/2
	カレー粉	…小さじ2
B	片栗粉	…30g
	カレー粉	…大さじ1
	サラダ油	…適量
	レモン	…輪切り4枚
	サニーレタス	…2枚



1人分350kcal / 塩分0.9g

つくり方

- ①さばは骨を抜いてひと口大に切り、混ぜ合わせた《A》とビニール袋に入れ10分ほどつける。
- ②①の汁気を軽くきり、混ぜ合わせた《B》をまぶす。
- ③フライパンに鍋底から1cm程度サラダ油を入れ、170℃程度(油がゆらゆらと動き出してから1～2分後)に熱し、②を並べ入れる。
- ④上下をひっくり返しながらか、約2分揚げ、油をきる。
- ⑤お皿にサニーレタスをのせ、④を盛りつけたら、レモンを添えて完成。



下味と衣の両方にカレー粉を混ぜカレー風味にすることで、しょうゆの量を減らし減塩に！