

平成29年4月4日

1人分の栄養

エネルギー 196kcal

たんぱく質 13.4g

脂質 10.2g

塩分 0.8g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ60

●燻魚(シュンユイ)●



作り方

- ① ☆の料理酒、濃口しょうゆ、生姜汁をあわせ、魚を漬けておきます。
- ② ★の砂糖、濃口しょうゆ、料理酒、中華だし顆粒、水を軽く煮立て、ごま油、こねぎを加えてたれを作ります。
- ③ ①の水気を切り、片栗粉をまぶして、こんがり揚げ、熱いうちに②のたれに漬けます。
- ④ せん切りにしたキャベツ、人参を器に盛り、その上に③の魚とたれをのせ、貝割れ大根をちらして出来上がりです。

材料 (2人分)

	魚(切り身) 60g×2切	
☆	料理酒	3g
	濃口しょうゆ	3g
	生姜汁	少々
	片栗粉	12g
	揚げ油	適宜
★	砂糖	6g
	濃口しょうゆ	6g
	料理酒	3g
	中華だし顆粒	1.2g
	水	30g
	ごま油	4g
	こねぎ(小口切り)	4g
	キャベツ	60g
	人参	8g
	貝割れ大根	6g

ワンポイントアドバイス

★燻魚とは中華料理で、本来は燻製にした魚を使用して作りますが、家庭では燻製の代わりに油で揚げて調理する手軽な方法も一般的です。水分をとばすように、こんがり色づくまで揚げるのがポイントです。冷めてもおいしく食べられるので、多めに作り、冷蔵庫に常備菜として置いておいてもよいですね。魚はタンパク質が豊富なので、毎日の食事に取り入れていきましょう。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話 : 097-548-7733 (代)

アドレス : <http://nagatomiseikei.com/>