

わかさぎのサルサソースがけ

材料 (4人分)

わかさぎ 200g
 塩こしょう 少々
 片栗粉 大さじ3
 油 適量
 トマト 1個
 玉ねぎ 1/4個
 きゅうり 1/2本

【A】

酢 大さじ1
 塩 小さじ1/4
 タバスコ 小さじ1/2
 オリーブオイル 大さじ1
 レモン汁 小さじ1

作り方

- 1 わかさぎは塩こしょうをし、片栗粉をしっかり付ける。
- 2 トマトは1cm角、玉ねぎ、きゅうりはみじん切りにする。
- 3 【A】の調味料と②を合わせる。
- 4 フライパンに少し多めの油を熱し、①を焼き色がつくまで揚げ焼きする。
- 5 ④に③をかける。



栄養成分 (1人分)

エネルギー
116 Kcal

たんぱく質
7.7g

脂 質
6.9g

カルシウム
235mg

塩 分
1.0g

わかさぎのカレー風味ロールサンド

材料 (4人分)

食パン 8枚切り 4枚
 わかさぎ 8匹
 塩こしょう 少々
 カレー粉 小さじ1
 片栗粉 大さじ1
 マヨネーズ 大さじ4
 レタス 4枚
 にんじん 40g
 アボカド 1個

作り方

- 1 わかさぎは塩こしょうをし、片栗粉とカレー粉を混ぜた粉を付け、油で揚げる。
- 2 にんじんは千切りにし、さっとゆで、水気をよく切る。
- 3 食パンにマヨネーズを塗り、ラップの上ののせ、レタス、①、にんじん、スライスしたアボカドをのせ、上下の端を合わせてぎゅっと押さえラップで包む。

栄養成分 (1人分)

エネルギー
237 Kcal

たんぱく質
7.5g

脂 質
13.1g

カルシウム
109mg

塩 分
1.0g

