

# たらの香り揚げ

レシピ作成：女川町地域医療センター

下味とたれを  
工夫して塩eco♪



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

食塩相当量

0.9g

## 材料 (2人分)

## 作り方

- A
- たら…80g×2切れ
  - しょうが汁…1かけ
  - 酒…小さじ1弱
  - しょうゆ…小さじ1弱
  - 片栗粉…小さじ2~3
  - 揚げ油…適量

### 【たれ】

- B
- しょうゆ…小さじ1
  - 水…小さじ1/2
  - 酢…小さじ1
  - 砂糖…小さじ1と1/2
  - 粉山椒…適宜

① A：魚に下味をつける。

※ポリ袋に入れて空気を抜いてつけると、調味料が少量でもしっかり味がつきます。

② Aに片栗をまがし、揚げ油でカラリと揚げる。

③ Bのたれ（レンジで20秒加熱すると、酸味がまろやかになり、コクがでます。）と、お好みで粉山椒をかける。

### 【おすすめポイント】

淡泊な白身魚を油で揚げることでコクをだし、さっぱりとした甘酢たれと粉山椒をかけることで、旨味と風味がでて食べやすい一品です。

たれを調節して、より食塩量を控えることができます。

### 【女川町地域医療センターの管理栄養士からアドバイス☆】

揚げ物の衣にたれをかけるとやわらかくなり、高齢者でも食べやすくなります。調味料を、下味とたれに分けることで、個別に調節でき、味にメリハリがでて薄味でも美味しく召し上がれます。

幼児や糖質が気になる方は、甘酢たれをかけずに唐揚げでもOKです。

