

## ダイニングメニュー

カラッと揚げたあじを薬味野菜でさっぱりと

# あじのから揚げ薬味たっぷりサラダ添え

お客様の  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

あじ(三枚おろし)……………	3尾
◆A しょうが汁……………	少々
しょうゆ……………	大さじ1
酒……………	大さじ1
片栗粉……………	適量
揚げ油……………	適量
サニーレタス……………	2枚
水菜……………	1/8束
きゅうり……………	1本
にんじん……………	1/4本
白ねぎ……………	1/2本
大葉……………	2枚
しょうが……………	1片
みょうが……………	2個

ゆずぼん酢・マヨネーズ……各適量

### ■作り方…調理時間約30分

- ①あじは中骨を抜き、食べやすい大きさ(半分が1/3)に切り、Aに10~15分漬け込む。
- ②①の下味の調味料の水気を切り、キッチンペーパーで水分をふき取り、片栗粉をつけて揚げる。
- ③サニーレタスはひと口大にちぎり、水菜は3~4cm幅、きゅうりは縦半分に切り、ななめうす切りに、にんじん・白ねぎ・大葉・しょうがは千切り、みょうがは輪切りにする。
- ④③を水にさらして、シャキッとしたら水気を切り、皿に盛りつける。
- ⑤④に②を盛り、ゆずぼん酢・マヨネーズをかけていただく。



•あじにまぶす片栗粉に少しカレー粉を入れて、カレー風味にしてもおすすめです。  
•お好みのドレッシングでもおいしくいただけます。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 288 kcal

