

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※主菜は1皿/食とりましょう。

ぶりとれんこんの唐揚げ カレー風味

旬のぶりには
EPAが多く含まれます。
血液の流れをサポート
してくれる働きがあります。
れんこんには食物繊維が
多く含まれています。



【1人分あたり】

エネルギー：414kcal
たんぱく質：23.7g
脂質：23.8g
糖質：20.9g
食塩相当量：0.6g

◎材料：2人分

ぶり	2切れ
れんこん	1節(200g)
おろしにんにく	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
料理酒	大さじ2
片栗粉	適量
黒こしょう	適量
揚げ油	適量



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩しょうゆ・食塩不使用料理酒)
を使うと、かんたんに『減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① ぶりは一口大のそぎ切りにしポリ袋に入れ、Aを加え10分ほどおいて下味をつける。下味をつけたら、汁気をキッチンペーパーでふき取り、バットに片栗粉を広げ、ぶりの全体に薄くまぶす。
れんこんは皮をむき、厚さ8mmほどの輪切りにする。
- ② フライパンに5mmほど油を入れ、中火にかける。菜箸を入れて細かい泡が出てきたら、れんこんを入れて3分ほど色よく揚げて取り出す。
- ③ ぶりを入れて4分ほど両面を揚げ焼きする。器に盛り、全体に黒こしょうをふる。



メモ

- ★ カレー粉を使うことで塩味を引き立てるので、塩分が少なくてもおいしくいただけます。魚が苦手なお子様も美味しくいただけます。
- ★ れんこんにはビタミンCが豊富です。加熱に弱いビタミンCですが、れんこんのビタミンCは、でんぷんに守られるため壊れにくいといわれています。

