



軽やかな食感で食べやすい

さんまのロールフライ

【材料】 2人前

さんま(切身)	2切れ(60g)
しそ	6枚(6g)
梅肉(有塩)	5g
スライスチーズ	2枚(35g)
卵	1個(50g)
薄力粉	10g
水	10g
パン粉	25g
サラダ油(揚げ油)	適量

このレシピのポイント

しそと梅肉、チーズを包み、ふわっと揚げ焼きにした香ばしいさんまのフライです。

切り身のさんまを使用することで短時間で簡単に作ることができます。梅肉をはちみつ梅に変えて甘めに仕上げてもおいしいです！

※サラダ油(揚げ油)の栄養価は吸油量で計算しています

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.2g カロリー 338kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	14.3g	食物繊維	0.9g
脂質	24.2g	n-3系多価不飽和脂肪酸	1.83g
炭水化物	14.7g	カルシウム	152mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①さんまを半分に切り、皮目に5ヶ所ほど浅い切れ目を入れる。さんまの幅に合わせて、しそ(4枚)とスライスチーズを切っておく。
- ②さんまの皮目を下にして置き、梅肉・しそ・スライスチーズを乗せて巻く。
- ③②に薄力粉、水を入れた溶き卵、パン粉の順につける。
- ④フライパンにサラダ油を入れて加熱する。温まったら③を入れ、中火で焦げないように4分程度揚げ焼きにする。表面がきつね色になったらフライパンから取り出す。
- ⑤皿にしそを置き、盛り付ければ出来上がり！

unio作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科