



揚げずに簡単！

揚げないさんまの竜田揚げ

【材料】 1人前

さんま	1匹(140g)
レモン	1/2個(75g)
片栗粉	大さじ1(18g)
濃口しょうゆ	大さじ1(18g)
料理酒	大さじ1(15g)
しょうが(チューブ)	大さじ1/2(7.5g)
サラダ油	大さじ1

このレシピのポイント

さんまを油で揚げずに、簡単に竜田揚げ風に仕上げました。面倒な油の片付けもなく時短になります。

レモンでさっぱりと召し上がってください！

🕒 調理時間 **35分** 食塩相当量 3.6g カロリー 631kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	24.7g	食物繊維	3.7g
脂質	43.6g	n-3系多価不飽和脂肪酸	7.95g
炭水化物	27.7g	カルシウム	98mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①さんまの頭と内臓を取り三枚におろした後、3~5cm幅に切る。ポウルに濃口しょうゆ、料理酒、しょうがを入れて混ぜ、さんまを入れて10~15分おく。
- ②レモンは絞りやすい大きさに切る。
- ③①のさんまを取り出して片栗粉を表面にまぶす。余分な片栗粉は落としておく。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひいて③を入れる。中火で5分程度焼いたら、返してさらに5分程度焼く。取り出す前に少し火を強めて焼き目をつける。
- ⑤レモンと一緒に盛り付けたら完成。

暑い作

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