

○鮭の辛味ソース(4人分)

～食材料～

生鮭	4切
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ほうれん草	1わ
A	（	にんにく..... 1片
		ねぎ..... 10g
		生姜..... 15g
		しょうゆ、酒、だし汁、酢
	 各大さじ1と1/2
		砂糖..... 大さじ1/2
		豆板醤..... 大さじ1/4
		白ごま..... 大さじ2
		）



～作り方～

- ① 生鮭は水気をふきとり、4つにそぎ切りにする。
- ② にんにく、ねぎ、生姜はみじん切りにし、Aの材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ ほうれん草は茹で、3cm長さに切る。
- ④ ①の鮭に片栗粉をつけて、カラリと揚げる。油をきってから、②のソースを絡める。
- ⑤ 皿に③のほうれん草をしき、④の鮭を盛りつける。

(1人分：エネルギー217Kcal、食塩相当量 1.3g)

☆塩分を控えるため、鮭とほうれん草には下味をつけません。

☆ソースは、生姜、ねぎ、にんにくなどうま味の強い薬味と、豆板醤のピリッとした辛味がポイントです。鮭に絡めず、最後に上からかけてもOKです。