

<料理名>

鯖の唐揚げ緑酢かけ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.7g

<ポイント>

胡瓜の緑が映える甘酸っぱい緑酢で、揚げ物がさっぱり食べられます。
大根おろしにかえたり、角切りしたトマトをあわせ彩りよくしても。

<材料> ※1人分あたり

・ さば切身	60g (3/3個)	(緑酢)	
・ 酒	5g (小さじ1)	・ 胡瓜	50g (1/2本)
・ 塩	0.5g	・ 酢	8g (小さじ1.5)
・ 片栗粉	5g (適量)	・ 砂糖	3g (小さじ1/2)
・ 揚げ油	10g (適量)		

<作り方>

- 1 サバは1切れを3等分に切り塩と酒をふってしばらく置く
- 2 緑酢を作る
胡瓜はすりおろしざるにあけて余分な水分をきる
胡瓜、酢、砂糖をあわせよく混ぜる
- 3 1の魚に片栗粉をまぶし油で揚げる
- 4 3を皿に盛り、上に緑酢をのせる

<料理名>

卵マヨソース焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.5g

<ポイント>

マヨネーズとチーズの塩味だけでも、風味とコクで満足感があります
鮭はツナ缶にかえても（ツナ缶の油で具材を一緒に炒めてもよいです）

<材料> ※1人分あたり

- | | | | |
|--------|--------------|---------------|--------------|
| ・ 鮭切り身 | 20g (1/3 切れ) | (卵マヨソース) | |
| ・ キャベツ | 30g | ・ 卵 | 15g (1/3 個) |
| ・ しめじ | 15g | ・ マヨネーズ | 8g (大さじ 1/2) |
| ・ 油 | 4g (小さじ 1) | ・ こしょう | 少々 |
| | | ・ とろけるスライスチーズ | 5g (1/4 枚) |

<作り方>

- 1 鮭はあらかじめトースター等で焼き粗めにほぐす
- 2 キャベツは 1.5 cm 角くらいに切る しめじは石づきをとり小房に分ける
- 3 フライパンに油を熱し 2 を炒める
- 4 ボウルに卵を割り入れマヨネーズ、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる
- 5 1 と 2 を混ぜ合わせ耐熱皿に平らに入れ、上に 4 を均等にかける
- 6 5 の上にチーズをのせトースターで焼き色がつくまで焼く