

お手軽減塩レシピ

【たらの揚げ焼き～干しエビ入り香味ダレ～】



たっぷりの香味野菜のダレに、干しエビを入れてうま味をプラス！
魚の下味がなくてもおいしくいただけます。
ダレは肉や野菜にも合います。



材料(2人分)



たら 2切れ
片栗粉 適量
油 適量
大葉 4枚

○香味ダレ

みじん切り長ねぎ	大さじ2
みじん切り生姜	小さじ1
みじん切りんにく	小さじ1
干しエビ	大さじ2

A { 醤油 小さじ2
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
ごま油 小さじ2

作り方【1人分の食塩相当量:1.2g】

- ① 長ねぎ、生姜、にんにく、干しエビをみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ② たらに片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする。
- ③ 大葉を敷いた皿に②をのせ、①をかける。

*長ねぎの辛みやにんにくのにおいが気になる方は、調味料と合わせる前に電子レンジで少し加熱する和らぎます。

*ピリ辛がお好みの方は、唐辛子を入れてもOK。

できあがり！

