3月のお手軽減塩レシピ

【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タレに、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。
タ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
〇香味タレ

みじん切り長ねぎ	大さじ2
みじん切り生姜	小さじ1
みじん切りにんにく	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
　少し加熱すると和らぎます。
※ピリ辛がお好みの方は、唐辛子を入れてもOK。