

揚げおろし<主菜>



エネルギー 193 kcal

塩分 0.9 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

大根はビタミンCや消化酵素を多く含んでいます。胃腸の働きをたすけ、消化を促進する効果が期待できます。



阿知須共立病院 栄養科

揚げおろしの作り方

材料（2人分）

魚	2切れ
塩	少々
小麦粉	小さじ2
揚げ油	適量

大根	120g
塩	少々
酢	小さじ1
砂糖	大さじ1

チェリー缶	2粒
レモン	2切
パセリ	適量

- ① 魚に塩をしておく。
- ② ①の魚に小麦粉をつけて160℃の油で揚げる。
- ③ 大根をすりおろし、酢・砂糖・塩で味をつける。
- ④ レモンを輪切りにする。
- ⑤ ②の魚をお皿に盛り、③を上にかける。
- ⑥ ⑤にレモン・パセリ・チェリーを盛り付ける。

