



夏

# ヘチマ・シカクマメと鯖のさっぱり揚げ



## 材料(1人分)

- ヘチマ……………100g
- シカクマメ……………2本
- 鯖……………50g
- 片栗粉……………適量
- 油……………適量

### 【レモンだけ】

- レモン(国産)……………1/4個
- A レモン汁……………1/4個
- めんつゆ……………25cc
- 水……………50cc

## 作り方

- ①ボールかバットに、レモンを薄く半月切りにし、Aと混ぜ合わせておく。
  - ②ヘチマを大き目の乱切りにし、キッチンペーパーで水気をとる。
  - ③鯖は、目立つ骨を抜く。鯖の臭みをとるために1つまみの塩を振り、10分ほど置いたら、軽く水で洗いキッチンペーパーでしっかりと水気をとる。
  - ④シカクマメは、1本を4等分に切る。
  - ⑤ヘチマ、シカクマメ、鯖に片栗粉を薄くまぶす。ヘチマ、シカクマメは先に揚げ、取り上げる。その後、鯖を揚げる。
- ①のたれに入れてからめ、レモンごとお皿に盛りつけて完成。

## ◎栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
410kcal	13.3g	9.0g	19.4g	2.6g

## ワンポイントアドバイス



○盛り付けの際は、具材のみ。レモンだけは全部入れずに様子をみながらスプーンで上から少量かける程度にする。