

銀鮭の揚げ焼き 香味ソース ～減塩げんたしょうゆを使ったレシピ～



調理時間(目安)
20分程度

■材料【1人分】

銀鮭	45g	片栗粉	3g
こしょう	少々	揚げ油	適量
水菜	20g	ごま油	3g
長ねぎ	5g	減塩げんたしょうゆ	5g
しょうが	3g	酢	5g
にんにく	1g	砂糖	1g

■作り方

- ① 銀鮭は3等分に切り、こしょうを振る。
- ② 水菜は3cm長さに切る。
- ③ 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④ ①に片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに揚げ油を深さ2cmほど入れて170℃に熱し、④を入れ、時々返しながら揚げ焼きにする。
- ⑥ 別のフライパンにごま油を熱し、③を入れて弱火で炒め、減塩げんたしょうゆ、酢、砂糖を加えて軽く煮立たせる。
- ⑦ 器に②を盛り、⑤をのせ、⑥をかける。

♪ワンポイントアドバイス

- 香味野菜の香りで、塩分控えめでも美味しく召し上がれます。
- 香味野菜は焦がさないよう、弱火で炒めましょう。

■使用製品



減塩げんたしょうゆ

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
167	9.6	11.8	6.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
163	279	150	0.4

揚げ油の栄養成分値は、サラダ油3gの値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算