

## 小エビフライ

| 1人分 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-----|---------|-------|-------|------|-------|
|     | 232kcal | 13.0g | 11.0g | 1.3g | 0.9g  |

### 材料 (2人分)

小エビ殻付き ..... 16尾  
**→一節残してむいて160g**  
 米粉 ..... 大さじ1  
 塩、コショウ ..... 各少々  
**A [米粉 大さじ2、水 大さじ3]**  
 ※米粉パン粉 ..... 適量  
 揚げ油 ..... 大さじ6または適量  
 サニーレタス ..... 小4枚 (40g)  
**→食べやすくちぎる**  
 トマト ..... 小1個 (100g)  
**→1cm幅の半月切りに**  
**B [らっきょう みじん切り、マヨネーズ 各大さじ1、カレー粉 少々]**

### 作り方

- ① エビは殻を一節残してむき、背ワタを取って米粉をまぶして洗い、水けを拭く。塩、コショウをまぶす。
- ② Aを溶いてとろとろの衣を作り(写真a)、A、パン粉を順につける。
- ③ フライパンに油を熱し、②を半分入れて、両面2分ずつ揚げ(写真b) (油を多く使った場合は2分ほど揚げる)、油をきる。残り半分も揚げる。
- ④ サニーレタス、トマトと一緒に盛り、Bのらっきょうタルタルを添える。

### ◆POINT

- ・エビは大きいものを使ってもよく、多めの油で揚げてもよいでしょう。
- ・しっかり衣をつけたい場合は、米粉を少量まぶしてから米粉の衣、パン粉の順につけましょう。
- ・米粉の種類によって、加水量が変わるので、水の量は加減しましょう。

### MEMO

- ・付け合わせのトマトには、抗酸化作用の高い、リコピンが含まれます。油と一緒にとると、吸収率がアップします。

米粉パン粉…米粉を原料としたパン粉のこと。



## アジフライ

| 1人分 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-----|---------|-------|-------|------|-------|
|     | 306kcal | 15.6g | 15.2g | 1.8g | 1.4g  |

### 材料 (2人分)

アジ ..... 中2尾の3枚おろし (160g)  
 酒 ..... 大さじ1  
 塩 ..... 小さじ1/5  
 コショウ ..... 少々  
 米粉 ..... 少々  
**A [米粉 大さじ3、水 大さじ4・1/2]**  
 米粉パン粉 ..... 少々  
 揚げ油 ..... 大さじ6または適量  
 キャベツ ..... 2枚 (100g) **→千切りに**  
 ベビーリーフ ..... 小1/2パック (15g)  
**→洗って水けを拭く**  
**B [皮付き大根おろし →水けをきって大さじ2、ポン酢しょうゆ 小さじ2]**  
 レモンの搾切り ..... 2切れ

### 作り方

- ① アジの3枚おろしは、腹骨を取って、酒を絡めて水けを拭き(臭いがとれる)、塩、コショウする。
- ② 米粉を軽く振り、溶いたA、パン粉を順につける。
- ③ フライパンに油を熱し、皮目から揚げて両面2～3分揚げる。
- ④ キャベツとベビーリーフを混ぜて一緒に盛り、レモンとBの大根おろしポン酢を添える。

## ささみの串カツ

| 1人分 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-----|---------|-------|-------|------|-------|
|     | 385kcal | 22.5g | 19.0g | 1.6g | 1.3g  |

### 材料 (2人分)

ささみ ..... 4本 (200g)  
 塩 ..... 小さじ1/4  
 コショウ ..... 少々  
 シソ ..... 8枚  
**→縦半分に切る**  
 米粉 ..... 少々  
 アスパラガス(太め) ..... 4本 (120g)  
**→下3cmを切り、下1/3の皮をむく**  
**A [米粉 大さじ4、水 大さじ6]**  
 米粉パン粉 ..... 適量  
 揚げ油 ..... フライパンに深さ1cmくらい  
 塩 ..... 少々

### 作り方

- ① ささみは筋を取り、長さを半分、縦半分に切る。塩、コショウして半分に切ったシソを巻き、串にささみ1本分ずつをさす。
- ② 米粉を少々まぶしてから(シソを巻いていて、取れやすいため)、溶いたA、パン粉を順につける。
- ③ アスパラは溶いたAをスプーンでかけ、パン粉をまぶす。
- ④ 揚げ油を170度に熱し、ささみ串は両面1分半から2分、アスパラガスは1分ずつ上下を返して揚げる。
- ⑤ アスパラガスには塩を振る。