

# やきつべ減塩長寿食レシピ

## ねぎタレ天丼



エネルギー  
620Kcal



たんぱく質  
18.6g



脂質  
16.2g



塩分  
1.0g



### ●材料 (4人分)

きす	4枚
えび	8尾
ししとう	4本
小麦粉	大さじ4
冷水	適宜
揚げ油	適宜
米	2合
水	適宜



A	みりん	大さじ1.5
	酒	大さじ1強
	醤油	大さじ1強
	白葱	20g

### ●作り方

- ① きすは背開きにする(切り身魚の使用でもよい)。えびは殻をむき、筋を切って伸ばしておく。ししとうは洗っておく。
- ② 白葱は小口切りにする。Aの調味料を火にかけ、沸騰前に白葱を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 揚げ油を180～190℃に上げ、冷水で小麦粉を混ぜて天ぷら衣を作り、天ぷらの具をカラッと揚げる。
- ④ 丼に御飯を盛り付け、②のタレの一部を御飯に、天ぷらを盛り付け更に上から残りのタレをかける。

#### ★ワンポイントアドバイス

揚げ物はひと手間かかりますが、揚げたての天ぷらはそれだけで香ばしく、美味しく食べられます。限られた量のタレでも香味野菜の白葱を加えることで風味がかわります。天ぷらは季節により、旬の具材に変えてお召し上がり下さい。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

