

# 魚の素揚げ甘酢漬け

酢、生姜、赤とうがらしを使って、魚や野菜の素材の味を活かした減塩レシピです。



## 1人分あたり

【エネルギー】	214 kcal
【たんぱく質】	12.9 g
【脂質】	12.0 g
【食塩相当量】	0.3 g
【野菜重量】	62.5 g

阿武町食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

魚の切り身(さわら等)	・・・ 240g(4切れ)	ピーマン	80g
塩	・・・ 0.5g	かぼちゃ	100g
油	・・・ 適量	赤パプリカ	1/2コ(70g)
酢	・・・ 大さじ4強		
砂糖	・・・ 大さじ2		
生姜すりおろし	・・・ 大さじ1/2		
赤とうがらし	・・・ 1/2本		

## 作り方

- ① 赤とうがらしは種を取って輪切りにして酢、砂糖、生姜のすりおろしと混ぜて漬け汁を作る。
- ② ピーマンは種を取り、縦に4等分にする。かぼちゃは5ミリ厚さの薄切りにして、赤パプリカは縦に8等分にする。
- ③ 魚は皮に切れ目を入れて一口大に切って塩少々をふり、油を熱してから素揚げにする。全部が揚がったら熱いうちに①につけて、ときどき返しながら味をなじませる。
- ④ ②も水気をふき取り、素揚げにしてから器に③と一緒に盛り付け、甘酢を上からかける。