

鰹のあっさりさつま揚げ ～しそ風味～

EPA(*)たっぷり！ 鰹のあっさりさつま揚げ



*EPAとは…

エイコサペンタエン酸の略で n-3 系多価不飽和脂肪酸の一種です。

血流をよくし血栓をできにくくする、血管をしなやかにするコレステロールの改善などの効果があります。

材 料 2人分（6個分）

鰹	中 2 尾	(調味料)	
青じそ	10 枚	酒	大さじ 1
白いりゴマ	大さじ 1/2	濃い口しょう油	大さじ 1/2
長いも	30 g	塩	少々
溶き卵	1/2 個	こしょう	少々
片栗粉	大さじ 2	おろししょうが	1 かけ
揚げ油	適量		
レモン	1/6 個		

作り方

- ① 鰹は 3 枚におろして中骨、皮を取り除き、身を包丁で細かくたたく。
- ② 青じそはみじん切りに、長いもは皮をむいておろしておく。
- ③ ①の鰹をボウルに入れ酒を入れて、身をよくもみ、臭みを取っておく。
- ④ ③に②の青じそのみじん切り、白いりゴマ、長いも、残りの調味料、溶き卵を入れてよく混ぜ合わせ最後に片栗粉をつなぎに入れる。(柔らかくてもよい)
- ⑤ 160 度に熱した油に④を大さじですくって団子を作り流し入れる。きつね色になったら上げて油をきって盛り付ける。くし型のレモンを添える。