

2025年2月号

【料理名】 さわらの青のリフリット



【献立】

ドフィノア（じゃがいものグラタン）
にんじんとレーズンのサラダ

【調理時間】 20分

【カロリー】 330 kcal

【塩分】 1.8g

【主材料】（2人分）

さわら……2切れ

A かたくり粉……大さじ4

A 小麦粉……大さじ2

A 青のり粉……小さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

炭酸水……60 ml

水菜……適量

レモン（半月切り）……2切れ

【作り方】

1. さわらは水気を拭いてひと口大に切る。塩とこしょう各少々をし、小麦粉を薄くまぶす。
2. ボウルにAを入れて混ぜ、炭酸水を加えて泡立器でさっくりと混ぜる。
3. 揚げ油を170度に熱し、①を②にくぐらせて入れ、3分ほどカラリと揚げ、油をきる。器に盛り、3cm長さに切った水菜と、レモンを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。