

2025 年 10 月号

【料理名】さんまの黒酢立田揚げ



【献立】

ほうれんそうとのおひたし
大根と油揚げのみそ汁

【調理時間】 20 分

【カロリー】 528 kcal

【塩分】 3.0g

【主材料】（2 人分）

さんま…… 2 尾（300g）

A しょうゆ……大さじ 2

A 黒酢……大さじ 1

A 粗びき黒こしょう……小さじ 1

A ごま油……大さじ $\frac{1}{2}$

ごぼう…… $\frac{1}{3}$ 本

【作り方】

1. さんまは頭を落とし、3 等分の筒切りにして内臓を箸で除き、合わせた A に 10 分ほど漬ける。
2. ごぼうはたわしで洗ってピーラーで薄く削り、水に 5 分ほどさらして水気をしっかり拭く。中温に熱した揚げ油でカリッとするまで 2 分ほど揚げる。
3. ①の汁気を拭き、かたくり粉を薄くまぶす。②の揚げ油に入れ、表面が色づくまで 3 分ほど揚げる。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。