

鮭のからあげ風

大人も子どもにも大人気のからあげは、揚げ物で油を多く使用するためカロリーが高くなりがちです。下味にマヨネーズを使い焼くことで、鮭のうま味を閉じ込め、中はふんわり、外はカリッと仕上がります。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 23.1g 脂質 8.7g 炭水化物 5.7g

●材料（2人分）

| | |
|--------|---------|
| ・生鮭 | 200g |
| ・マヨネーズ | 大さじ 1 |
| ・薄力粉 | 大さじ 1/2 |
| ・片栗粉 | 大さじ 1/2 |

調味料 A

| | |
|---------------|---------|
| ・しょうが（すりおろし） | 小さじ 1/2 |
| ・にんにく（すりおろし） | 小さじ 1/2 |
| ・しょうゆ | 小さじ 1 |
| ・リーフレタス／ミニトマト | 1 枚／2 個 |
| ・レモン（くし切り） | 2 切れ |

●作り方

- ① 鮭を一口大に切り、骨があれば取り除きます。鮭に調味料 A を加えて混ぜ、30 分冷蔵庫で漬けます。
- ② オーブントースターを中火で 5 分程余熱しておきます。
- ③ ①の水分をキッチンペーパーで軽くふき、マヨネーズを絡めて、薄力粉と片栗粉を合わせた粉をまぶします。
- ④ クッキングシートをひいた鉄板に、皮を上にして並べます。
- ⑤ 10 分ほど加熱し、焼き色がついたら取り出します。
- ⑥ レタスを半分にちぎり、鮭を盛り付け、ミニトマトとレモンを添えたら、できあがり。

※オーブントースターの種類により、焦げてしまう場合はアルミホイルをかぶせて加熱してください。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。