

主菜

キスのエスカベージュ

材料（1人分）

きす	2匹（60g）
食塩	0.25g
コショウ	少々
でん粉	大さじ2/3
揚げ油	適宜
ピーマン	3g
玉ねぎ	8g
トマト	12g
サラダ油	0.6g
穀物酢	3g
ウスターソース	2.5g
食塩	0.2g
コショウ	少々



<作り方>

- ① ピーマン、玉ねぎは粗みじん切りにして、それぞれゆがき冷ます。トマトは種を取り、さいの目に切る。
- ② 調味料と②を合わせる。
- ③ キスは下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。
- ④ 揚げたキスが熱いうちに②をかけ、味をしみ込ませる。

1人分 1杯 - : 136kcal 塩分 : 0.8g

ひとことメモ!

ウスターソースが味の決め手です。赤と緑の色もさわやかで、さっぱりとして後を引く美味しさです。

主菜

神葉のかき揚げ

材料（1人分）

ジンバ（生）	15 g
にんじん	12 g
たまねぎ	25 g
竹輪	8 g
卵	5 g
小麦粉	6 g
米粉（上新粉）	4 g
食塩	少々
牛乳	3 g
揚げ油	適宜



<作り方>

- ① ジンバは水洗いしざく切りにする。にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、竹輪は縦半分に切って斜めに切る。
- ② 卵から牛乳までを混ぜて衣を作り、①の材料と混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油で②を食べやすい大きさにまとめて揚げる。

1人分 1初焙 - : 108 kcal 塩分 : 0.5 g

ひとことメモ!

春にとれる神葉が入ると香りもよくなります。
揚げすぎないように注意して揚げてください。