



桜の開花の訪れに、心も身体もはすむ季節となりました。

春風に誘われて、お出かけ（お花見）してみたいかがでしょうか？

きっと、春の甘く優しい香りを楽しむことができでしょう

《栄養士／室岡》

今月は春が旬の魚のお料理をご紹介します

◆鱈（サワラ）のから揚げ香味だれ[2人分]◆

【材 料】	鱈	2切れ
	塩・コショウ	少々
	片栗粉	大さじ2
	キャベツ	2枚
	細ネギ	1/3束
	塩	少々
	ゴマ油	小さじ1/2

香味だれ	
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ2
酢	大さじ2
水	大さじ2
生姜（みじん）	20g
白ネギ（みじん）	10cm
白すりゴマ	大さじ1
ゴマ油	小さじ1

【下準備】 鱈は骨取りをし、一口大に切り、塩・コショウで下味を付け、片栗粉をまぶす。
キャベツは1cm幅ほどに切り、細ネギは根を切り、2cm長に切る。

- 【作り方】
- ①キャベツと細ネギを熱湯に入れ、サッとゆでて水を切り、塩とごま油を加えて和える
 - ②小鍋に砂糖、醤油、酢、水、を入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止め、生姜、白ネギ、白すりゴマ、ゴマ油を加える
 - ③揚げ油を熱し、鱈を入れ両面をカリッと揚げる。
 - ④器に①を広げ、鱈を盛り香味だれをかける。

※「香味だれ」は魚のから揚げのほか、鶏肉のから揚げなどにも合います。

