

チカラ

ぶなしめじの力



老廃物を排出してデトックス効果のある食物繊維や、ビタミンB1・B2・Dが豊富に含まれており、ダイエットに適した食材といわれています。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

鮭としめじの天ぷら

調理時間
20分

1人分
393kcal

鮭としめじの天ぷら

調理時間

20分

1人分

393kcal

【材料/4人前】

鮭(生).....	4切れ
しめじ.....	1パック
しょうゆ.....	大さじ3
酒、みりん.....	各大さじ1
おろししょうが.....	少々
日清 コツのいらない天ぷら粉...	カップ1
水.....	カップ1
サラダ油.....	適量
塩、レモン.....	各適量

【作り方】

- ①鮭は食べやすい大きさに切り分け、しめじは根元を切り落とし、食べやすく小房に分けます。(鮭はお好みで皮を取り除いても良いでしょう)
- ②しょうゆと酒、みりん、おろししょうがを合わせ、鮭を漬けて下味をつけます。
- ③「日清 コツのいらない天ぷら粉」と水をクリーム状に混ぜ合わせて、天ぷらの衣とします。
- ④まずしめじに衣をつけて揚げ、鮭は水気を取り、「日清 コツのいらない天ぷら粉」(分量外)をまぶしてから衣をつけて揚げます。
- ⑤器に天ぷらを盛り付け、塩とレモンを添えます。