



鯛のかりかり大根サラダ

副菜

188kcal 塩分1.5g

【材料(2人分)】

- 鯛切り身…80g
 - 鯛の皮…40g
 - 塩・こしょう…少々
 - 揚げ油…適宜
 - 大根…200g
 - 人参…15g
 - かいわれ大根…10g
 - 酒…大さじ1
- ドレッシング
- 市販ノンオイルドレッシング…大さじ2
 - 鯛のゆで汁…小さじ2
 - オリーブ油…小さじ1

【作り方】

- ①鯛の皮をきれいに洗い、水気をきって細長く切り、塩・こしょうしておく。
- ②鍋に少なめの油を入れ、①の皮を150～160℃で2～3分じっくり、カラツとなるまで揚げ、冷ましておく。
- ③鍋に湯を沸かし酒を加えて、鯛の切り身を入れて火が通るまでゆで、冷まして大きめにほぐす。
- ④大根は6cm長さのせん切りにし、水にさらす。
- ⑤人参はピーラーで縦に長く薄くむき、水にさらす。
- ⑥かいわれ大根は根をおとして洗い、水気をきる。
- ⑦④⑤の水気をきり、皿に盛りつけ、②と③のをのせ、⑥を散らす。
- ⑧ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、食べる直前に⑦にかけ、よく混ぜ合わせる。

★アピールポイント★

いつもは捨ててしまう鯛の皮を、捨てずに使ってみました。カリツと揚げると食感も変わり食べやすくなります。また、ゆで汁は市販のドレッシングに加えました。薄味になりますが、鯛のうま味とオリーブ油の効果で野菜も美味しくいただけます。市販のドレッシングも少し手を加えるだけで、減塩になります。

