

♥ さんまの竜田揚げどんぶり

560kcal



材料(2人分)

さんまの竜田揚げ

さんま…1尾

醤油…大さじ1/2

[A] 酒…大さじ1/2

生姜汁…小さじ1/4

片栗粉…適量

油…適量

おろし明太子

大根…4cm (200g)

明太子…大さじ1強

かぼす…1/2個

秋野菜の煮浸し

なす…中1個

さつまいも…5mm厚さ6切れ

舞茸…1パック

しし唐辛子…4個

胡麻油…大さじ1

[B]

麵つゆ (4倍濃縮) …50mℓ

水…200mℓ

ご飯…2杯分 (約300g)

作り方

- 1 さんまは頭を切り落としてから腹ワタを取り除いて三枚におろし (下処理済みのものを利用してもよい)、食べやすい大きさに切り、15分ほど **[A]** で下味をつけておく。
- 2 なすはガクを取って縦半分に切り、皮目に数か所切り込みを入れてさらに縦半分に切る。さつまいもは皮つきのまま輪切りにし、しし唐辛子は1か所切り込みを入れ、舞茸は手でほぐす。
- 3 **1** のさんまの汁気をキッチンペーパーで押さえてから片栗粉をまぶし、多めの油で全体を焼き、取り出しておく。
- 4 **3** のフライパンをキッチンペーパーで拭き取り、胡麻油で **2** の野菜をさっと炒め、**[B]** を加えて中火で1~2分煮てから火を止めてそのまま漬けておく。
- 5 大根をおろして汁気を軽く絞り、明太子を混ぜ合わせる。
- 6 丼にご飯を入れ、さんまと野菜を彩りよく盛りつけ、おろし明太子をのせてかぼすを添える。

ここがポイント /

ポイント1



秋野菜の煮浸しは揚げずに焼いて味を染み込ませるので、さっぱりヘルシー。さらに、焼いたフライパンにそのまま浸しておけるので、別の容器に移す手間も省け、洗い物も減らせます。

ポイント2



大根おろしと明太子を合わせるだけで立派な一品に。薬味としてのせて食べると、どんぶり全体の味がまとまり、最後までさっぱりと食べられます。きれいなピンク色で、彩りも鮮やか!