

# 今月の料理

Vol.32 サバの竜田揚げおろしあえ



〔栄養価（1人分）〕  
エネルギー：272kcal、たんぱく質：13.2g  
脂質：16.3g、食塩相当量：1.3g

## ●材料・分量（約2人分）

- ・サバ …………… 2切れ
- ・しょうが汁 …………… 小さじ1
- ・しょう油 …………… 大さじ1
- ・酒 …………… 小さじ1
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・油 …………… 適量
- ・大根 …………… 150g
- ・砂糖 …………… 小さじ半分～1
- ・塩 …………… ひとつまみ
- ・酢 …………… 小さじ2
- ・リンゴ …………… 1/4
- ・ミカンの皮 …………… 少々
- ・小ねぎ（小口切り） …… 5g

## ●作り方

- ①サバはひと口大に切り、しょうが汁、しょう油、酒で下味をつけて10分ほど置き、紙タオルで水気をふきとる。
- ②片栗粉をポリ袋に入れ、①を入れてやさしく振り、粉を全体に薄くまぶしてから170℃の油で揚げる。
- ③大根はおろして軽く水気を切り、砂糖・塩・酢を加えて混ぜる。
- ④リンゴは5mm角のいちょう切りに、ミカンの皮は内側の白い部分をそぎおとしてせん切りにする。
- ⑤③に、④を加えて混ぜ、②をあえて小ねぎを散らす。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会栖本分会（岡田恵美子分会長ほか、23人）が担当しました。



天草市花マップに掲載している、市内の花の名所を紹介します。

## 遠見山すいせん公園

牛深町



写真＝平成28年2月撮影

標高217mの遠見山山頂一帯に、約45万本のニホンスイセンと19種5万本の西欧種のスイセンが咲き誇ります。ぜひご覧ください。

- \* 駐車場＝有。
  - \* 開花時期＝1月から3月頃（ニホンスイセンは1月から2月頃、西欧種は2月から3月頃）。
- ※気象条件により開花時期が変わる場合があります。

【問い合わせ先】本庁(別館)・都市計画課 ☎③1111