

食塩摂取量1日8g以下

ゆる  
YURUSHIO  
しお

おいしく・健康に!

# ゆる～い減塩 de おいしい食事



## たまねぎと桜海老のかき揚げ

熱量  
199kcal

食塩  
相当量  
0.6g

野菜量  
50g

(1人前)



### 材料(4人分)

たまねぎ ……中1個(200g)  
桜海老 ……10g  
〈天ぷらの衣〉  
小麦粉 ……大さじ5と1/2(50g)  
たまご ……1個(50g)  
水 ……50cc  
揚げ油 ……適量  
塩 ……適量

### つくり方

- 1 たまねぎは0.5mm幅程度に切る。
- 2 小麦粉、たまご、水を混ぜ合わせて衣を作り、たまねぎと桜海老を加えてよくからませる。
- 3 揚げ油は160～170℃にする。②をヘラですくって形を整え、油の中に滑り込ませる。衣がキツネ色になったら取り出して油を切る。
- 4 皿に盛りつけ、お好みの塩を添えて完成。

(レシピ提供:全国健康保険協会長野支部「健康応援レシピ」)



イメージキャラクター:  
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、  
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

