

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!

