



青ざかなの揚げワントン

食推さんの



おうちでヘルシークッキング²⁵



やさしお



ベジ増しレシピ

減塩のポイント

しその葉の香り
カレー粉の刺激

野菜 約98g

しその葉 プチトマト
クレソン 赤玉葱
サニーレタス
胡瓜

【材料（2人分）】

いわし	120g	付け合せ野菜	
塩	小さじ1/12	プチトマト	2個
カレー粉	小さじ1	クレソン	小1/2束
プロセスチーズ	15g	赤玉ねぎ	1/4玉
しその葉	5枚	サニーレタス	2枚
ワントンの皮	10枚	胡瓜	1/2本
小麦粉・水	各大さじ1/2	ドレッシング	
揚げ油	適量	味付けポン酢	大さじ1
		レモン汁	大さじ1/2
		マヨネーズ	大さじ1/2

1人分は



エネルギー：287kcal



食塩相当量：1.2g

【作り方】

1. いわしの骨を取り除き、細かく刻んでAをふる。
2. チーズは細かいさいの目に切って1に加える。しその葉は半分に切る。
3. ワントンの皮の中心にしそを1切れ置き2の具をのせる。ふちに水溶き小麦粉を塗って三角になるよう重ね、合わせ目をしっかり押さえる。
4. 165度位の油に入れて徐々に温度を上げ、2分程でキツネ色になったら取り出す。
5. 油を切って器に盛り、付け合せの野菜を添える。

