

わかさぎのエスカベージュ

わかさぎは、体長10cmほどのほっそりした姿が特徴です。淡白な味わいで、内蔵ごと食べられるので、カルシウムを摂取するのにとてもいいです。

揚げるほかに、佃煮、あめ煮、焼き物、煮びたしなどにして、食べられます。

この日の献立は「クロワッサン 牛乳 イタリアンスpaghetti わかさぎのエスカベージュ コールスローサラダ」でした。



わかさぎのエスカベージュ

☆ 材料 (4人分)

わかさぎ (でんぷん付き)

(約7g×約4尾) × 4

揚げ油	適宜
たまねぎ	60g
赤ピーマン	32g
黄ピーマン	32g
パセリ	0.8g
レモン果汁	10g
砂糖	10g
ワインビネガー	12g
食塩	1.2g
しょうゆ	4g
こしょう	0.04g

☆ 作り方

- ① わかさぎを揚げる。
- ② たまねぎ、赤黄ピーマンは、薄く切る。
- ③ パセリはみじん切りにする。
- ④ 切った野菜はゆでる。
- ⑤ レモン果汁、砂糖、ワインビネガー、塩、しょうゆこしょうを混ぜ合わせる。
- ⑥ 合わせた調味料と茹でた野菜を混ぜて、揚げたわかさぎにかける。

☆ 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	69kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	2.5g	塩分	0.7g