

プリン体含有量
(1人分)

おおよそ

19_{mg}

さつまあげのなめこあん

さつまあげもプリン体が少ない食材のひとつです。
ボリュームもあり、メインディッシュとしても使える一品です。



材料 (2人分)

さつまあげ……2枚

なめこ……50g

● A

↳ 水……大さじ4

↳ 薄口しょうゆ…大さじ1/2

↳ みりん……小さじ1

↳ 片栗粉……小さじ1/2

みつば……少々

作り方

- 1 小鍋になめことAを入れ、混ぜながら煮る。しんなりとしてとろみがついたら、火を止める。
- 2 さつまあげはオーブントースターまたは魚焼きグリルで焼く。
- 3 器に2を盛り、1をかけ、お好みで3cmの長さに切ったみつばをのせる。