



1日2食は 3皿食べよう ～1・2・3で バランスごはん～



さらさ揚げ

材料（4人分）

生さば・・・4切れ（一切れ50gくらい）

④ 酒・・・小さじ1
すりおろししょうが・・・少々

片栗粉・・・大さじ2

揚げ油・・・適量

⑤ しょうゆ・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
カレー粉・・・小さじ1/4



作り方

- ① さばに④で下味をつける。
- ② ①の水気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ ⑤を耐熱容器に入れ混ぜ合わせ、電子レンジで砂糖が溶けるまで加熱する。
- ④ ②に③をからめて完成。

さらさ揚げは、カレー粉を使ったから揚げのことです。仕上がりの色が「更紗（さらさ）」というインドの織物に似ていることからこの名前がついたといわれています。かじきや白身魚、鶏肉などでもおいしくできます。

1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



これが基本の3皿です!



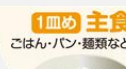
野菜・海藻・きのこなどを
使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜



ごはん・パン・麺類など

1皿め 主食



具だくさんの汁物など

3皿め 副菜

過去のレシピは
コチラ👉



まつもと
だいず
大作戦

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)