

減塩 レシピ

No.121

(1人分)
115kcal
塩分
0.14g

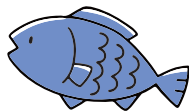
サゴシ(サワラ)のカレーバジルフリッター



ちょっとひと手間かけてみませんか。

材料(2人分)

- サゴシ……………40g×4
- おろしニンニク…大さじ2
- 料理酒……………大さじ2
- カレー粉……………大さじ2
- 乾燥バジル
- 天ぷら粉
- レモン



作り方

- 1 サゴシをおろしニンニク、カレー粉、料理酒につけておく(30分～ 前日からでもOK)。
- 2 天ぷら粉に乾燥バジルをまぜたものをつけて揚げる。
- 3 レモンを添えてしばってお召し上がりください。