

## 高血圧予防さわらのナッツ揚げ



### 材 料

さわら 2切れ  
アーモンド&カシューナッツ 50g  
(mix ナッツでも ok)  
卵白  
揚げ油 (米 or オリーブオイル)  
★醤油 大さじ 1  
★みりん 小さじ 1  
★すりおろし生姜 小さじ 1、  
○飾りとして  
シトウ 2本、茄子 3切れ

### 作り方

- ① さわらを★に 10分漬ける。
- ② ①を卵白にくぐらせて全体に刻んだピーナッツ mix をまぶす
- ③ 揚げ油 170℃に飾り野菜を素揚げし、塩を少し振っておく。②も 3~4分じっくり揚げる。
- ④ 油を切って、器に盛り受けて完成