



# タニタ食堂 岩下の新生姜コラボメニュー



## 【岩下の新生姜】さばの竜田揚げ 新生姜タルタルソース



カロリー:291kcal／食塩相当量:1.18g／野菜量:70g

### ◆材料◆1人分

#### 【具材】

- さば切身…1切(80g)○料理酒…小さじ1/3○おろししょうが…2.5g
- 岩下の新生姜パウダー…少々○揚げ油…適宜
- 岩下の新生姜の漬け液…小さじ1/3

#### 【岩下の新生姜タルタルソース】

- マヨネーズ(ハーフ)…小さじ2○ゆで卵…10g○たまねぎ…10g
- 岩下の新生姜…7g※スライス2枚、残りはみじん切り○パセリ…少々

#### 【ミニトマトとひじきの岩下の新生姜和え】

- ミニトマト…2個○ひじき(乾燥)…2g○岩下の新生姜…4g
- 岩下の新生姜の漬け液…1.5g○はちみつ…少々
- オリーブオイル…少々

#### 【添え野菜】

- 水菜…10g○サニーレタス…20g○人参…10g
- 赤パプリカ…10g○レモン汁…少々
- 岩下の新生姜の漬け液…2g

### ◆作り方◆

- ・さばに酒を振り、岩下の新生姜パウダーとおろししょうがをまぶし、片栗粉を付けて180℃の油で揚げる。
- ・水菜とサニーレタスは食べやすい大きさにカットする。人参と赤パプリカは細切りにして、葉物と合わせてからレモン汁と岩下の新生姜の漬け液を混ぜたものをかける。

#### 【ミニトマトとひじきの岩下の新生姜和え】

- ①ミニトマトは半分に、岩下の新生姜は千切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ②水気を切ったひじきにミニトマトと岩下の新生姜と調味料をすべて合わせて和える。

#### 【岩下の新生姜タルタルソース】

- ①ゆで卵、たまねぎをみじん切りにする。岩下の新生姜は薄い斜めスライスを2枚切って、残りはみじん切りにする。
- ②ゆで卵、たまねぎ、岩下の新生姜のみじん切り、マヨネーズを合わせる。
- ③揚げたさばの上に②をのせ、ソースの上にパセリをふって、スライスした岩下の新生姜をのせる。  
(うさぎのイメージ)

### ポイント

さばは塩こしょうのかわりに岩下の新生姜パウダーとおろししょうがのWのしょうがで味付けしました。  
岩下の新生姜とたまねぎがたっぷり入ったタルタルソースは食感も楽しめます。