

棒棒ふぐ(バンバンフグ)



材料/1人分

ふぐ	60 g
◎塩麴	4.2 g
◎レモン汁	1.2 g
きゅうり	50 g
トマト	15 g
棒棒鶏のタレ	25 g
(市販のもの)	

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③②で蒸したふぐを適度な大きさに裂く。
- ④きゅうりはせん切りにする。
- ⑤トマトはくし形切りで8等分に切る。
- ⑥皿に盛り付け、タレをかける。

栄養価

エネルギー	119 kcal
たんぱく質	: 13.2 g
脂質	: 2.7 g
炭水化物	: 10.2 g
食塩	: 1.3 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓他にも様々なドレッシングでも美味しく仕上がります。