

料理レシピ

材料(1人分)

カジキ…65g

〔小麦粉…小さじ1/4

A カレー粉…小さじ1/4

〕水…小さじ1

パン粉…大さじ1と2/3

粉チーズ…小さじ1

揚げ油…適量

【タバスコケチャップ】

トマトケチャップ…大さじ1

タバスコ…少々

作り方

- ①パン粉に粉チーズを混ぜる。
- ②カジキをカレー粉入り小麦粉を水で溶いたAにくぐらせ、
①のパン粉をまぶして170度でカラリと揚げる。
- ③タバスコケチャップを添えて出来上がり。

減塩のためのポイント

●「計量」をしよう

調味料の正しい計量ができることで、「おいしい味付けが再現できる」事になります。年齢が増すと「味覚の機能」が低下し、塩分を感じにくくなるため、計量の習慣をつけましょう。

◎あると便利な調理器具



小さじとミニスプーンを間違えないように気をつけて☆

福岡市南区保健福祉センター(南保健所)



ため蔵の祖父
ため作さん