

# 栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

## ささみのすだち風味

### 【材料4人分】

[	ささみ	8本
	酒	小さじ2
	かたくり粉	適量
	揚げ油	適量
A [	砂糖	大さじ4
	みりん	大さじ1
	濃口醤油	大さじ2
	すだち果汁	大さじ1・1/2 (※すだち約5個分)

### 【作り方】

- ① ささみは筋を取り除き、食べやすい大きさに切る。  
酒で下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ② Aの調味料を小鍋に沸かし、砂糖が溶けたら、火からおろしてすだち果汁を加える。
- ③ 揚げたささみと②のすだちソースを熱いうちに混ぜ合わせる。

ささみは、たんぱく質が豊富で、脂肪が少なく、低カロリーです。

スーパーなどで購入したささみは、白い筋が残っていることが多いので、取り除いた方が口当たりよく食べることができます。



## すだち

すだちは徳島県を代表するものです。すだちの花は徳島県の花にも指定されており、その実はさわやかな酸味とすがすがしい香りで昔から親しまれてきました。

国内生産の9割以上が徳島県で、生産量は全国1位を誇ります。徳島市、神山町、佐那河内村でたくさん作られています。おいしいすだちは皮の表面がなめらかで、皮がきれいな緑色をしています。

焼き魚や刺し身、豆腐料理などにしぼってかけるなど、いろいろな料理に使われます。

