



タマネギと 鮭のかき揚げ



タマネギのイオウ化合物は美肌効果があり、血液を浄化するので、女性の皮膚美容によく、小じわを予防します。これは活性酸素を抑制して皮膚の老化を防止するからです。鮭の栄養は、タンパク質と脂肪を多く含んでおり、脂肪には悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化などを予防するEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。

●材料（4人分）

タマネギ 1個、鮭 1/6匹、薄力粉 大さじ2、卵 2個、塩 少々、こしょう 少々、砂糖 小さじ1、揚げ油 適量、天つゆ 適量、ダイコンおろし 適量

●作り方

- 1 タマネギは1cm角の大きさに切る。鮭は身だけにし、2cm角くらいに切る（鮭の鮮度がよくなく、少し生臭い時はしばらく牛乳につけておくとも臭いがとれる）。
- 2 ボールに薄力粉を入れて、卵で溶き、1を加える。塩・こしょう・砂糖で味を調える。
- 3 180℃に熱したサラダ油に2を入れ、揚げていく。
- 4 天つゆにダイコンおろしを入れ、揚げたてをつけていただく。

タマネギは
喉の気道に
くっついてい
る不要な粘液物を
除去するので、
かぜに効果が
あります。

