

秋野菜の揚げびたし



<栄養価：1人分>

エネルギー：118kcal たんぱく質：1.6g 脂質：6.6g 炭水化物：13.1g 食塩：0.5g

<作り方>

- ① かぼちゃは皮の硬い部分を除き、縦長に4枚に切る。
- ② なすは縦半分に切ったものを、縦に4等分し、水にさらす。
- ③ ごぼうの皮を包丁の背でこそげ取り、なすの長さにあわせてから縦に2mm厚さに切り、水にさらす。
- ④ 甘長とうがらしは、竹串で数か所穴をあけておく。
- ⑤ にんじん、れんこんは皮をむき、2mm厚さの輪切りもしくは半月切りにする。れんこんは水にさらす。
- ⑥ Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら火から下ろし、粗熱を取ってBを加え、つゆを作る。
- ⑦ 160℃の油で野菜を色よく揚げる。熱いうちに器に盛り、⑥のつゆをかける。

一口メモ

- 野菜の色や食感の異なるものを3～5品使いましょう。まいたけ、里いも、さやいんげんなどもおすすめです。
- 菜箸を油に入れ、箸の先から細かな泡が出たら油の温度は約160℃です。揚げる際は、野菜の水分をキッチンペーパーなどで取り、油の温度が下がらないように一度にたくさんの野菜を入れないようにしましょう。
- 油で調理してからつゆに浸すと、野菜のアクやえぐみが柔らかくなり、甘みが増し、色も鮮やかになります。お子さんが嫌いな野菜はこの調理法でチャレンジしてみましょう。

健康・栄養情報

秋なすは7～8月に剪定を行い、秋に収穫されるなすで、一般に小ぶりで実が引き締まって美味しくなります。なすの色素は、ナスニンとアントシアニンです。ナスニンは体内に発生した活性酸素やコレステロールの吸収を抑制する働きがあり、アントシアニンは目や肝臓の機能を向上させる働きや、血圧の上昇を抑制する働きがあります。ともに水溶性成分なので、煮物などの調理では油で炒めてから短時間加熱しましょう。

キッズ

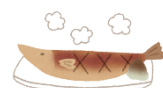
野菜を洗う、甘長とうがらしに竹串で穴をあける、盛り付けなどを楽しみましょう。

献立例

主食：ご飯

主菜：焼き魚

副菜：秋野菜の揚げびたし、きのこのおろし和え



<材料：2人分>

かぼちゃ	50 g	だし汁	100 ml
なす	1/2本	薄口しょうゆ	小さじ 1
ごぼう	1/5本	【A】みりん	小さじ 1
甘長とうがらし	2本	酒	小さじ 1
れんこん	30 g	塩	少々
にんじん	30 g	【B】酢	小さじ 1
揚げ油	適量	しょうが汁	小さじ 1/3