

揚げ焼きで簡単!!

主菜 糸内豆のかき揚げ

| 材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

納豆…4パック(200g) ぼん酢しょうゆ…40g
ねぎ…1本 小麦粉…60g
にんじん…1本 油…大さじ2と1/2
納豆のたれ(付属)…4個 大根…40g
からし(付属)…4個

| つくり方 |

1. ねぎを小口切りにする。
2. にんじんを粗みじん切りにする。
3. ボウルにねぎ、にんじん、納豆、付属のたれとからし、小麦粉を入れ、混ぜ合わせる。
4. 底の厚いフライパンに油を熱し、スプーンで小判型に形を整え、均等に並べて揚げ焼きにする。
5. 大根をおろしにする。
6. ぼん酢しょうゆと大根おろしを合わせて、つけだれを作る。

| 料理のポイント |

- 揚げ焼きにすることで油の摂取量を抑えられる。
- 大根おろしには揚げ物の胸焼け防止効果がある。



エネルギー 244kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 10.4g 脂質 14.2g 炭水化物 21.4g
食物繊維 4.4g カルシウム 54mg 鉄 1.6mg

管理栄養士のひと言

ぼん酢しょうゆに大根おろし。つけだれの風味とボリュームUPでおいしく減塩