

薄揚げをカリッと焼くのがコツ

副菜

水菜と薄揚げと大豆のサラダ

| 材料 | 2人分 | 調理時間10分 |

水菜…120g ミニトマト…6個
にんじん…60g ぼん酢しょうゆ
薄揚げ…40g …大さじ1と1/3
ゆで大豆…40g

| つくり方 |

- 1.水菜は長さ3cmに切る。
にんじんはせん切り、薄揚げはフライパンで弱火でカリッととするまで焼き、短冊切りにする。
ミニトマトは半分に切る。
- 2.1とゆで大豆を混ぜ合わせ、ぼん酢しょうゆをかける。

| 料理のポイント |

- 薄揚げはカリッととするまでゆっくりと焼くことにより香ばしく食感も良くなる。



エネルギー 146kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 9.9g 脂質 9.0g 炭水化物 10.5g
食物繊維 4.9g カルシウム 217mg 鉄 2.6mg

管理栄養士のひと言

うす揚げのパリッとした食感と香ばしさで減塩