

簡単!

クックアガ〜ラ


7月

〜なすと甘唐辛子の揚げ浸し〜

梅谷

今回は夏野菜である“なす”と、β-カロテンとビタミンCが多い“甘唐辛子”を使った揚げ浸しです！摂りすぎるとリスクのある“脂質”ですが、量を守ればちゃんと体の中でエネルギーとして働いてくれます♪暑くなってきて食事があまり摂れていない方におすすめです☆ 献立には油の少ない白身魚をチョイスするのが良いです◎ また作り置きおかずとしても◎



写真	【材料】								
	<p>なす (中) 2本 甘唐辛子 6本 揚げ油 適量</p> <p>■だし汁 200ml ■醤油 大さじ2 ■みりん 大さじ2 ■おろし生姜 5g</p>								
<p>【栄養成分(1人分)】</p> <table border="1"><tr><td>タンパク質</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>10.4g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>8.5g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.3g</td></tr></table> <p>141 kcal</p>	タンパク質	1.9g	脂質	10.4g	炭水化物	8.5g	食塩相当量	1.3g	<p>お好みで、大根おろし、長ネギなどの薬味を足してくださいね☆</p>
タンパク質	1.9g								
脂質	10.4g								
炭水化物	8.5g								
食塩相当量	1.3g								
【作り方】									
<p>①なすのへたを切り、縦半分に切ったら皮に切り込みを入れます (2〜3mm間隔) できたら、さらに3等分にし、水に5分程度つけてアク抜きします。</p> <p>②甘唐辛子は、揚げた時に破裂しないように切り込みを縦3cmほど入れます。</p> <p>③なすはキッチンペーパーで水気をしっかりとります。</p> <p>④先に■の調味料を混ぜ合わせ、煮浸しの煮汁を作っておきます。</p> <p>⑤揚げ油を170℃〜180℃に熱し、③のなすを皮を下にして入れます。皮側1分、裏返して1分の合計2分が加熱の目安です。また、②も素揚げします。</p> <p>⑥熱いうちに、④のだし汁を注ぎ、完成です！</p>									