

地元野菜の揚げだし

主菜の付け合せや、お弁当のおかずにもオススメ!



179

キロカロリー

レシピ作成：FJリフレ(株)

副菜



県産品使用



噛みごたえあり



調理時間

約20分

野菜使用量

150g

食塩相当量

0.8g

おいしく
健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使
間寛平さん

地元野菜の揚げだし



材料・分量 (g/1人分)

大根	30
人参	20
さつまいも	30
ピーマン	20
ゴーヤ	20
なす	30
食用油	10
A 〔 麵つゆ	6
〔 水	30
たかの爪	(好みで)

つくり方 (調理時間:20分)

- ① Aをあわせ、揚げ浸しのだし汁を作る。
- ② 野菜は噛みごたえを意識し、色々な形にカットする。
- ③ 野菜を素揚げし、熱いうちにだし汁に入れ、味をなじませる。

ポイント

- 肉そぼろをかけたり、炒めたえびとからめたりすると、メインのおかずにもなります。
- 夏場は冷やして食べてもオススメです。

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

