

ゴーヤとなすの揚げ浸し



材料 【4人分】

ゴーヤ	1本
なす	2本
「だし汁	1.5カップ
a しょうゆ	大さじ3
「みりん	大さじ3
揚げ油	適量
片栗粉	少々
大根	40g
しょうが	1片
みょうが	1個



<1人分の栄養価>
エネルギー 129 kcal



塩分 2.0g

1人分の野菜量 101g

作り方

- 1) ゴーヤは1cmの輪切りにして、ワタ、種をスプーンで取り除く。
- 2) なすは縦半分、横半分に切り、皮目に斜めにきざみ包丁を入れる。
- 3) 大根としょうがはそれぞれ別に、皮をむいておろす。
- 4) みょうがは、縦半分に切って斜めに薄切りする。
- 5) 浸し地aを鍋に合わせ、火にかけひと煮立ちさせる。
- 6) なすはそのまま、ゴーヤは片栗粉を薄くつけ、180度に熱した油で揚げる。熱いうちに5)に漬ける。
- 7) 器に盛り付け、大根おろし、しょうが、みょうがを添える。

Cooking Point

- ・ なすは切ったら、あくが出る前に素早く揚げてください。
- ・ 浸し地に漬けた後、冷蔵庫で30分ほど冷やすとより美味しく召し上がっていただけます。



対象：子どもから
大人まで