

いんげんのレモン塩



材料 【2人分】

いんげん	10本
揚げ油	適量
レモン	1/4個
塩	小さじ1/2



<1人分の栄養価>
エネルギー 19 kcal



塩分 1.0 g

1人分の野菜 42 g

作り方

- 1) いんげんはよく洗い、筋を除いてキッチンペーパーで水分を拭き取る。
- 2) 塩をレモン汁で溶かしてタレを作る。
- 3) 170℃の油で、1) を柔らかくなるまでじっくり揚げる。
- 4) 皿に盛り付け、好みで2) をつけていただく。

Cooking Point

- ・シンプルな料理なので、いんげんの素材の甘さを味わえます。
- ・スティック野菜感覚で、お子様でもいんげんを沢山食べることができます。
- ・お好みでタレにナンプラーを加えても美味しいです。



対象：子どもから
ご年配の方まで