


なすのはさみ揚げ



材料 【4人分】

なす	4本
片栗粉	適量
えび	150g
塩	小さじ1/4
卵	1/4個
大根	1/6本
赤唐辛子(乾)	少量
ポン酢	適量
揚げ油	適量

 <1人分の栄養価>
エネルギー 161 kcal
1人分の野菜 70g

 塩分 0.8g

作り方

- 1) えびは洗って背わたをとり、殻をむく。
- 2) えびを包丁でたたき、塩と卵を加えてよく混ぜる。
- 3) なすはヘタを除き、縦半分に切る。さらに切り離さないように下から2/3に切り込みを入れる。
- 4) なすの切り込みの内側に片栗粉をまぶし、2)のえびをはさむ。
- 5) 170~180℃の油の中になすの皮側を下にして揚げ、途中でひっくりかえし色良く揚げる。
- 6) なすの油をよくきいたら、皿に盛る。
- 7) おろした大根に赤唐辛子のみじん切りをあわせたもみじおろしを添える。
- 8) お好みにポン酢をかけていただく。

Cooking Point

- ・もみじおろし作り方：薬味のもみじおろしは、大根に菜箸などで穴をあけてから、赤唐辛子を刺してすりおろします。今回は、簡単な方法として大根おろしとみじん切りの赤唐辛子をあわせました。
- ・なすは切ると切り口が変色します。揚げる直前に切ってください。
- ・水につけると油がはねて危険です。
- ・揚げる前になすの皮をキッチンペーパーで拭いて余分な粉やえびを除くときれいに仕上がります。



対象：高校生の男性
夏バテ気味の方