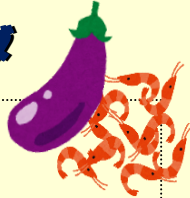




つくってみませんか

揚げなすのサラダ



《材 料》(4人分)

なす	240g	
揚げ油	適量	
赤ピーマン	20g	
カイワレ	20g	
桜海老(乾燥)	10g	
酢	大さじ 1/2	
A	砂糖	大さじ1
	おろしにんにく	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ1

(1人分の栄養価 118Kcal)

赤ピーマンはビタミンCが豊富な食材です。桜海老はうま味たっぷりでカルシウムも豊富な食材です。



《作り方》

- ① 赤ピーマンはへたを除き、縦に4等分に切った後、繊維を断つように千切りにする。カイワレは根を切り落とし、さらに半分の長さに切る。
- ② ボウルにAと桜海老を混ぜ合わせ、①を加える。
- ③ なすは乱切りにして 170 度の油で2分ほど揚げて油を切る。②のボウルに入れて和える。

(食生活改善推進会)

