

料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

今月の一品 かつりじゃこの三色かき揚げ

今月の一品は、カチリジャコに含まれるたんぱく質やカルシウム、野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維を一緒に取ることができる、見た目も鮮やかなかき揚げです。衣に使う小麦粉と片栗粉の配合割合を変えることで食感が変わります。お好みの配合割合を探してみるのもいいですね。



材料2人分

タマネギ	20g
カチリジャコ	30g
ニンジン	15g
タケノコ (ゆで)	20g
カレー粉	1g
青のり	2g
衣	
小麦粉	40g
片栗粉	10g
水	80cc
揚げ油	適量

作り方

- ① タマネギは薄切りにし、カチリジャコと混ぜる。
- ② ニンジンとタケノコは千切りにし、タケノコにはカレー粉をまぶす。
- ③ ①を3等分し、それぞれ②のニンジン、②のタケノコ、青のりと混ぜ合わせ、3種類の具を作る。
- ④ 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、水を加えてさっと混ぜ、衣を作る。
- ⑤ 揚げ油を中温（170度程度）に熱し、③に衣を付け、1人1種類ずつになるように揚げる。

※食生活改善協議会会員が試作、検討しています。

1人分の栄養価

エネルギー
336kcal

たんぱく質
8.6g

脂質
23.0g

塩分
1.1g

ポイント

カチリジャコは他の小魚に変えてもおいしいですよ。