

野菜の揚げ漬け



材 料 (2 人分)

れんこん	60g
さやいんげん	40g
かぼちゃ	60g
揚げ油	適量
生姜	6g
めんつゆ(ストレート)	小さじ 2

作り方

1. れんこんは、タワシでよく洗い、皮ごと7~8mm厚さの輪切りにして、水にさらす。(皮をむいても OK)さやいんげんは、筋を取り、半分に切る。かぼちゃはれんこんと同じくらいの厚さのくし形に切る。
2. ボウルに、めんつゆとせん切りにした生姜を合わせておく。
3. フライパンに1 cmくらいの油を入れて、1 の野菜を中火で揚げる。すぐに2 に入れ、めんつゆをからめてしばらく漬け込む。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	4.1g
鉄	0.3 mg
カルシウム	21 mg
葉酸	28 μ g
食塩相当量	0.2 mg