

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第2弾

問 保健総務課 (☎ 829・7771)

公立保育所給食の人気メニューのレシピを大人向けにアレンジしました。ぜひ作って食べてみてください!

「はちかづキッチン」第1弾はこちらから▶



『おいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。今月号から第2弾がスタートします。第1弾に引き続き、料理初心者でも比較的簡単に調理できるレシピです。きっと、わが家のお気に入りレシピに仲間入り。適塩な料理を作って、食べて、適塩生活を送りましょう。



アスパラガスのかき揚げ 1人分…315kcal、食塩相当量 0.5g

彩りきれい♪



材料(4人分)

アスパラガス	…… 4本	玉ねぎ	……… 1/4個	水	……… 100ml
ちくわ	……… 3本	ホールコーン缶	…… 40g	揚げ油	……… 適量
にんじん	……… 1/4本	片栗粉	……… 100g		

作り方

- ① アスパラガスは2cm長さの斜め切り、ちくわは半月切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。ホールコーン缶は水けをきる。
- ② ボウルに片栗粉と水を入れて軽く混ぜ合わせ、①を加えて軽く混ぜる。
- ③ 10cm角のクッキングシート4枚に②を分けてのせる。
- ④ 鍋に油を入れて中温(170～180℃)に熱し、③をクッキングシートごと入れる。
- ⑤ クッキングシートが自然にはがれたら取り除き、裏返ししながら全体に揚げ色がつくまで揚げる。

クッキングシートがない場合

お玉の中で揚げる大きさにまとめ、すべらせるように油に入れる。