

つみれ風ねぎとごぼうの味噌揚げ



【やさい量】一人あたり 約65g

【材料】2人分

長ねぎ	50g	
ごぼう	50g	
生姜	10g	
ししとう	4本	
衣	卵	1/2個
	味噌	大さじ1/2
	白ごま	大さじ1/2
	水	大さじ1と1/2
	☆小麦粉1/2カップ+片栗粉1/4カップ	
油	適宜	

【作り方】

- ①ねぎは小口切りにする。ごぼうは洗って皮をこそげ、ささがきにして水にさらし、ざるにあげる。生姜はみじん切りにする。ししとうは水気をふき、1か所切込みを入れる。
- ②卵はよく溶きほぐし、水を加え味噌・白ごまを入れてよく混ぜ、ふるった☆を加えて衣を作る。
- ③②の衣に①の野菜（ししとう除く）を入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④油を170度位に熱し、③の種をしゃもじですくって箸でかき落として揚げる。最後にししとうを素揚げする。
- ⑤器に④を盛り合わせて、ししとうを添える。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	383kcal	9.0g	22.4g	189mg	0.8g

ひとくちメモ

- 人参、枝豆など加えても、色々工夫してみるのも楽しいです。
- スプーンで一口サイズにすると、食べやすくお弁当にもピッタリです。