

ダイニングメニュー

すりおろした長いもがからんでおいしい

揚げだしなす



■材料〈4人分〉

- なす……………2本
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- ◆A〔めんつゆ(2倍濃縮)……50ml
水……………50ml〕
- 長いも……………100g
- 青ねぎ……………2本
- わさび……………適量
- かつお節……………適量

■作り方…調理時間約15分

- ①長いもは皮をむき、すりおろす。青ねぎは小口切りにし、水にさらし、水気を切る。
- ②鍋にAを入れ、火にかけ、ひと沸きさせる。
- ③なすは縦半分につけてななめに1.5cm幅で切り、片栗粉をつける。
- ④180℃に熱した油で③を揚げる。
- ⑤器に④を盛りつけ、②を注ぎ、①の長いも・青ねぎ・わさび・かつお節を飾る。



- ・なすは余分な粉を落とし、少し温度が高めの油に入れるとカリッと揚がります。
- ・なすは切ってすぐに揚げると、変色しにくいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 136 kcal

