

## ダイニングメニュー

根菜のシャキシャキ感がおいしい

# ささみと根菜のぽん酢漬け



### ■材料〈4人分〉

若とりささみ	4本
れんこん	150g
さつまいも	150g
なす	1/2本
ごぼう	1/2本
◆A 砂糖	小さじ2
ぽん酢	50ml
だし汁	大さじ2
片栗粉	適量
大根おろし	適量
青ねぎ	適量
揚げ油	適量

### ■作り方…調理時間約30分

- ①若とりささみはひと口大のそぎ切りにする。
- ②れんこんは皮をむいて5mm幅の半月切り、さつまいもは洗って皮つきのまま5mm幅の半月切りにする。なすは所々皮をむき、1cm幅の半月切りにする。ごぼうは皮をこそげ3cm幅に切り、縦半分に切る。
- ③Aをボウルに合わせておく。
- ④①は片栗粉をまぶして揚げ、②は素揚げにし、③に漬ける。
- ⑤④を皿に盛りつけ、大根おろし・青ねぎの小口切りのをせ、残った漬け汁をかける。

**ポイント** 野菜の量、ぽん酢の種類によって漬け汁の味は調節してください。七味をふって食べてもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり:271 kcal

