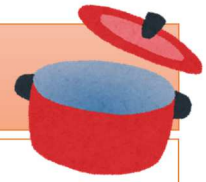


かぼちゃの揚げ浸し



野菜量
125g

材料 (2人分)



- ・かぼちゃ 1/8個(200g)
- ・ピーマン 2個
- ・サラダ油 大さじ3
- ・麺つゆ(ストレート) 1/4カップ
- ・しょうが 1かけ

栄養価(1人分)



- エネルギー: 178kcal
- たんぱく質: 12.9g
- 脂質: 10.6g
- 炭水化物: 7.4g
- 食塩相当量: 0.5g
- ビタミンA: 338 μ g
- ビタミンE: 3.7mg
- ビタミンC: 3.7mg

作り方



- ① かぼちゃは8mmに切る。ピーマンは縦1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、①を揚げ焼きにする。
- ③ めんつゆと千切りしょうがを合わせ、②を浸す。
(温かいままでも冷やして食べてもOK)

ポイント



かぼちゃに含まれるビタミンA、E、Cには、血管と肌の老化を防ぐ働きがあります。
かぼちゃの甘味を生かし、調味料の量を少なくすることで、おいしく減塩でき、高血圧など生活習慣病予防に効果的な一品です。