

大豆と根野菜のしそ風味



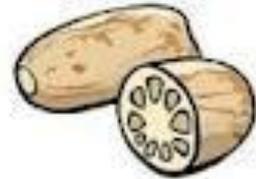
【作り方】

- ① ゆで大豆はサッと洗い、水気を切っておく。
- ② ごぼうは、包丁で皮をこそげおとしてから、厚めの笹がき切りにし、水でさらしてからよく水を切っておく。
- ③ れんこんは、皮をむいて厚さ5mmのいちよう切りにする。
- ④ ごぼう、れんこんを180℃くらいの油で素揚げにする。ゆで大豆は片栗粉をまぶし、揚げる。油をよくきっておく。
- ⑤ ④にAを加え、混ぜ合わせたら出来あがり。



A

材料	分量(4人分)
ゆで大豆	120g
れんこん	60g
ごぼう	40g
片栗粉	20g
塩	0.2g
あおのり粉	0.4g
ゆかり粉	0.8g
揚げ油	適量



エネルギー	115kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	5.9g

(一人分)

おすすめポイント♪

秋が旬の「れんこん」「ごぼう」の根野菜を使用したメニューです。根野菜には食物繊維がたくさん含まれ、便秘を防いだり、生活習慣病の予防になります。是非、ご家庭でも作ってみてください。