



にんじんとオクラの野菜フライ

J-CH27_レシピ



【使用商品】

ゲンパンのT・T小麦粉

減塩できるうれしいお塩ウレシオ

米パン粉



■材料と分量 (1人前)

にんじん	...	25g
オクラ	...	15g
素材力だし(かつお)	...	1g
T・T小麦粉	...	4g
水 (T・T小麦粉と同量)	...	4g
米パン粉	...	6g
揚げ油	...	4g

ウレシオ	...	0.5g
レモン汁	...	お好みで

◆参考文献「調理のためのベーシックデータ-第4版-」

ポテトコロッケ吸油率8%にて算出

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆にんじんは5~6cmの長さに切り、4つ割りにし、たっぷりの湯で茹でこぼす
- ◆オクラはヘタとガクの部分を切り取り、たっぷりの湯で茹でこぼす



- ① 下ごしらえをしたにんじんとオクラがひたひたになる程度の水と素材力だしを鍋に入れ、火にかけます。にんじんが柔らかくなるまで茹でた後、オクラを入れて、だしを煮含めます。
火を止めて冷ましておきます。
- ② ①の野菜にT・T小麦粉を水で溶いた衣をつけ、米パン粉をつけて油で揚げます。
- ③ お好みにウレシオやレモン汁を付けてお召し上がりください。

ポイント

揚げる前に野菜をだしで煮ることで、野菜の旨味を引き出し減塩でもおいしい一品に仕上がります。
にんじんやオクラ以外にも、お好みの野菜でお試してください。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
95kcal	1.1g	4.7g	12.5g	—	1.5g	119mg	22mg	29mg	—	—	0.4g