



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 野菜で アメリカンドッグ



### 【材料】(1人分)

- ・下茹でしたグリーンアスパラガス 2本
- ・オクラ 2個
- ・ピーマン 1個
- ・しいたけ 1個
- ・ミニトマト 3個
- ・ホットケーキミックス粉(市販) 50g
- ・牛乳 40ml
- ・油 揚げ油 適量

### 【作り方】

- ① ボウルの中で、ホットケーキミックス 50g と牛乳 40ml を混ぜる。
- ② カットした野菜を竹串にさす。
- ③ ②の竹串を持ちながら①の中でぐるりとまわす。
- ④ 熱した油(160~170度)の中で、③を揚げる。
- ⑤ きつね色になったら完成。

【エネルギー 390 kcal, 食物繊維 3g  
カルシウム 77 mg、鉄 0.6 mg 等】

牛乳で溶いたホットケーキミックス粉に、野菜をつけて油で揚げるだけ！

食卓にあがる野菜は生の野菜(サラダ)ばかりだという方、野菜の量をなかなか摂ることができない方、野菜の煮物に飽きたという方、簡単な野菜アレンジ料理を知りたい作りたい方など、色々お考えの方へ「提案レシピ」です。市販のホットケーキミックス粉を常備しておけば、すぐに作ることができるクッキングメニュー。

野菜の種類は、お好みでアレンジしても楽しいですね。緑黄色野菜(グリーンアスパラガス、オクラ、ピーマン、ミニトマト)の栄養素のβカロテンは、抗酸化作用、悪玉コレステロールを減らす作用があります。βカロテンは脂溶性で油に溶けやすい性質。緑黄色野菜を油で揚げることにより、βカロテンの吸収率もアップします。



人材バンク  
管理栄養士  
松浦 実香

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが郵送で届きます。「一人暮らしを始めた息子の食事が気になる！夜遅い夫の食事が気になる！子どもの食事、自分の食事が気になる！」毎月15名限定です。申込は下記へ！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>