



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 390k cal, 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届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【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

HP

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

facebook

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