



## 豚肉と野菜のつまみ焼き揚げ



1人分栄養価	
エネルギー	532kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	18.6g
食塩相当量	1.0g

**野菜の量** (皮などを除く)  
125g/350g  
(350gは  
1日の野菜摂取目標量)

**調理時間**

25分位

### 【材料4人分】

豚こま切れ肉	250g				
れんこん	150g	}	卵	1個	
かぼちゃ	150g		水	1/2カップ	
A {	ごま油		大さじ1	小麦粉	1カップ
	しょうゆ		大さじ1	塩	小さじ1/4
	酒	大さじ1	サラダ油	適宜	
	さとう	大さじ1	トマト (付け合せ)	45g	
	にんにくすりおろし	1かけ分			

### 【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせて、ひと口大に切った豚肉によくもみこんでおく。
- ② れんこんとかぼちゃは厚さ5ミリのひと口大に切る。
- ③ ボウルに卵をときほぐし、水を加えてから小麦粉を加え、よく混ぜて衣を作る。①と②を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③の種をふた口大ほど手でつまみあげ、中温(170度~180度)に熱した油に並べ入れる。油の量は種がかぶる程度でよい。
- ⑤ しばらくは動かさず、まわりの衣が固まったら時々返しながらこんがり揚げ揚げる。揚げ時間はおよそ6~7分。



# れんこん

## ●出回り時期

通年出荷されていますが、旬は収穫が始まる9月から10月の秋ごろです。

## ●選び方などのポイント

形が丸くて太く、ずっしりしたもので穴は小さめ、切り口にツヤがあり、白くみずみずしいものが良いでしょう。

## ●栄養

ビタミンCを多く含み、風邪の予防や肌の調子を整え、体内の活性酸素を除去して老化やがんの予防にも効果があるといわれています。

## 野菜を食べよう！その6

### 《野菜をいっぱい食べるための工夫①》

野菜はゆでたり煮たり加熱して「かさ」を減らす！

おひたしや

野菜たっぷりの汁物、お鍋など



加熱して失われる栄養素も、量を多く  
食べることで補うことができ、熱に強い  
栄養素や食物繊維もたっぷりとれます。



毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

過去のレシピは印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.lg.jp/>