

# ゆで大豆のかき揚げ

● 塩谷町の特産品 ● 大豆

栄養価の高い大豆をかき揚げにしました。大豆の食感が特徴です。  
材料の持ち味で調味料は加えずにいただけます。

塩谷町食生活改善推進協議会



# ゆで大豆のかき揚げ

1人分の栄養価：エネルギー：209kcal・たんぱく質7.0g・脂質12.8g・炭水化物16.3g・塩分0.3g・カルシウム45mg・鉄0.9mg

## 材 料（4人分）

ゆで大豆	100g
長ねぎ	100g
にんじん	50g
焼き竹輪	60g
小麦粉	40g
水	大さじ4弱
揚げ油	適量
大根	200g

## <作り方>

- ①長ねぎ、竹輪は小口切りにする。  
にんじんは、せん切りにする。
- ②小麦粉、水を合わせてややかための衣を作り、  
①と大豆を加えて混ぜ合わせる。
- ③油を中温に熱し、②を一口大の大きさにま  
めて揚げる。
- ④大根をおろし、水気を絞って添える。

## 献立のヒント

○煮魚

○青菜のお浸し

## 健康づくりアドバイス

### ★脂肪のとりすぎに注意!

献立と食べ方でとり過ぎている脂肪を減らしましょう。

### ■脂肪の多い食品・料理

## 素 材



## 料 理



## 菓 子

