

家族が喜ぶ五目揚げ

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

南河内町：関 信子さん



家族が喜ぶ五目揚げ

1人分の栄養価：エネルギー134kcal・たんぱく質5.4g・脂質6.6g・炭水化物14.1g・塩分0.9g・カルシウム61mg・鉄0.8mg

材 料(4人分)

なす	1個
ひきわり納豆	1パック
ねぎ	5cm
昆布の佃煮	30g
小女子	20g
小麦粉	1/2カップ
水	1/2カップ弱
揚げ油	適量
パセリ	適量

<作り方>

- ①なすはへたをとって5mm角の角切りにする。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③小麦粉、水を合わせてゆるめの衣を作り、①②、ひきわり納豆、昆布の佃煮、小女子を加えて混ぜ合わせる。
- ④油を中温に熱し、③を一口大の大きさにまとめて揚げる。
- ⑤④を器に盛り、パセリを添える。

献立のヒント

- 茶碗蒸し
- ほうれん草と菊のお浸し

健康づくりアドバイス

節度ある適度な飲酒をしよう

- お酒を良薬にするか毒にするかは飲み方次第
- 多量飲酒（1日平均日本酒換算 3合以上）は禁止！

節度ある適度な飲酒の目安（1日平均純アルコールで約20g以内）



日本酒
1合
(180ml)



ビール
中瓶1本
(500ml)



焼酎
コップ1杯弱
(35度70ml)



ウィスキー
ダブル1杯
(60ml)



ワイン
グラス2杯
(200ml)

食べながらゆっくり飲みましょう。週に2日は休肝日を設けましょう。