

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
10年度

納豆とにらのかき揚げ

●特産品●

にら

●出品者●

栗野町 山本 孝子さん

お薦めのことば

においも気にならず食べられます。



納豆とにらのかき揚げ

材 料 (4人分)

| | | |
|--------|-----------|--------|
| ●納豆 | 2パック(80g) | |
| ●にら | 1/2束 | |
| ●コーン | 小1缶(65g) | |
| ●一味唐辛子 | 少々 | |
| 衣 { | ●卵 | 小1個 |
| | ●水 | 1/3カップ |
| | ●片栗粉 | 2/3カップ |
| ●揚げ油 | | |

一人分の栄養価

| | |
|--------|----------|
| ●エネルギー | 301 kcal |
| ●たんぱく質 | 5.5 g |
| ●脂 質 | 20.5 g |
| ●カルシウム | 33 mg |
| ●鉄 | 1.2 mg |
| ●塩 分 | 0.1 g |

献立のヒント

- ごはん
- 肉じゃが
- おひたし

一口 アドバイス

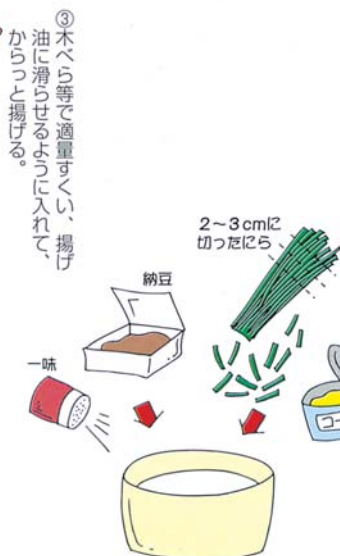
- 体によいと言われている納豆と、特産品のにらの組み合わせです。

作り方

①卵、水、片栗粉を合わせて衣をつくる。



②納豆、にら、コーン、一味唐辛子も入れ混ぜる。



③木べら等で適量すくい、揚げ油に滑らせるように入れて、からっと揚げる。

