



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

ナッツと なつやさい 夏野菜の からあげ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・カシューナッツ…80g ぐらむ
- ・ゴーヤ…1本 ほん
- ・薄力粉…適量 はくりきこ てきりょう
- ・だいず(乾燥)…40g かんそう ぐらむ
- ・かぼちゃ…120g ぐらむ
- ・揚げ油…適量 あ あぶら てきりょう
- ・塩…少々 しお しょうしょう
- ・こしょう…少々 しょうしょう
- ・カレー粉…少々 こ しょうしょう

つく かた 【作り方】

- ①だいずは水につけてもどしておく。 だいず みず
- ②油を熱し、スライスして小麦粉をまぶしたゴーヤをからりと揚げる。 あぶら ねっ こむぎこ
- ③水気をよく切った大豆と薄いいちよう切りにしたかぼちゃを素揚げする。 みずけ き だいず うす
- ④カシューナッツを軽く色づく程度に揚げる。 かる いろ ていど あ
- ⑤②、③、④を合わせ、塩、こしょう、カレー粉を合わせたものをふりかけて完成。 あ しお かんせい

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：306キロカロリー
- たんぱく質：9.0グラム しつ
- 脂肪：21.8グラム しぼう
- 塩分：0.2グラム えんぶん