



だいとう キラキラ大東

ナッツと なつやさい 夏野菜の からあげ

レッツ♪

クッキング



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 みず 大豆は水につけてもどしておく。
- ② あぶら ねっ 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。
- ③ みずけ き だいず うす 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。
- ④ カシューナッツを軽く色づく程度に揚げる。
- ⑤ ②、③、④をあわせ、しお しょう、カレー粉を合わせたものをふりかけて完成。

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