



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

ビタミン野菜との組み合わせで
栄養価パワーアップ



ナスの 変わり衣揚げ



油との相性がよく、夏のスタミナ補給で油脂をとりたいときに適しています。ナスはビタミンA・C・Eが豊富に含まれている野菜と組み合わせると、発ガン抑制作用が高まります。そのため、サラダ菜やレモンとの組み合わせはおいしいだけでなく、栄養的にも効果があるので、付け合わせにも工夫しましょう。



1人分
134
kcal

●材料 (4人分)

ナス…………… 240g (中4本)
レモン…………… 1個 (100g)
サラダ菜…………… 30g (4枚)
セルリーの葉…………… 10g
小麦粉…………… 50g
ビール…………… 100cc
卵…………… 1個
サラダ油…………… 小さじ1
塩…………… 少々
タバスコ…………… 少々
揚げ油

●作り方

- 1 ナスはヘタを切り落として縦半分に切り、さらに1cm幅に斜めに切り、水にさらす。
- 2 卵は卵白と卵黄に分ける。
- 3 ボウルに小麦粉、卵黄、塩、サラダ油、ビールを入れて混ぜ合わせる。
- 4 別のボウルに卵白を角がたつまで泡立てて、3を加えて衣をつくる。
- 5 揚げ油を180℃に熱し、ナスの水気をふき取り、4の衣をつけて、揚げる。
- 6 器にサラダ菜とセルリーの葉をしき、揚げたナスを盛り、くし型に切ったレモンを添えて、タバスコを振りかける。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)