

# ★そら豆とえびのかき揚げの献立★ 合計 620kcal 塩分 2.6g

## <材料（2人分）>

### ☆ごはん

ごはん 240g

### ☆そら豆とえびのかき揚げ

ブラックタイガー 60g

むきそら豆 60g

玉ねぎ 30g

小麦粉 30g（大さじ 4弱）

卵 30g

揚げ油 適量

塩 0.6g

### ☆豆腐とわかめの味噌汁

豆腐 40g

わかめ（塩蔵） 6g

味噌 小さじ 2 強

だしのもの 小さじ 1/3

水 480ml

### ☆キャベツとハムの中華風酢のもの

キャベツ 120g

にんじん 20g

ハム 20g

春雨 10g

ごま油 小さじ 1/2

酢 大さじ 1

しょうゆ 小さじ 2 弱

砂糖 小さじ 2

### ☆果物

オレンジ 60g

## <作り方>

### ☆そら豆とえびのかき揚げ

281kcal 塩分 0.7g

- ①ブラックタイガーは背わたをとり、一口サイズに切る。玉ねぎは2mmの薄さにスライス。
- ②①とむきそら豆を合わせて小麦粉少々（分量外）でまぶしておく。
- ③小麦粉、卵、水（約50ml）をよく混ぜ、②を入れる。
- ④天ぷら鍋で油を熱し、約170℃で③を約2分揚げる。キッチンペーパーや天紙で油をきり、塩を添える。

### ☆豆腐とわかめの味噌汁

25kcal 塩分 1.0g

- ①わかめは水に浸してもどしておく。豆腐を1～1.5cm角に切る。
- ②鍋に水とだしのもと半分を入れ、沸騰したら火を止める。
- ③火を止めたまま、味噌を入れてとかし、①を入れて沸騰しないよう加熱し、残りのだしのもとを入れる。

### ☆キャベツとハムの中華風酢のもの

82kcal 塩分 0.9g

- ①キャベツを1cm幅で千切りにする。ハムは5mm幅で千切りにする。にんじんも千切りにする。春雨はゆでて水気をきり、5cmの長さに切る。キャベツとにんじんはさっとゆでる。
- ②①とごま油、酢、しょうゆ、砂糖をよく和える。

### ☆ごはん

202kcal 塩分 0.0g

### ☆果物

30kcal 塩分 0.0g

夏のビールのおつまみの定番のそら豆に、少し手をかけてかき揚げにしてみましょう。赤とグリーンの色が鮮やかです。揚げることでほっこりした食感が増し、塩を控えめにすることで、甘さを引き立てて素材の美味しさを感じることができます。

