

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



野菜たっぷりの 挟み揚げ

考案者 佐山 栄子



材料(2人分)

- ①かぼちゃ 80g
- ①干しシイタケ 10g
- ①赤いパプリカ 50g
- ①枝豆 50g
- ①卵 1個
- ①塩胡椒 適量
- ①小麦粉 大さじ5
- ①鶏がらスープの素 小さじ1
- ①干しシイタケのもどし汁 80cc
- とりささみ 60g
- 油(揚げ油) 適量
- 【飾り用】きゅうり 1本
- 【飾り用】人参 1本
- 【飾り用】パセリ 少々

作り方

- 1 かぼちゃ、干しシイタケ、赤いパプリカを5mm角に切る。
- 2 ①をボールに入れ、混ぜ合わせる。
- 3 とりささみを一口大の削ぎ切りにする。
- 4 ②を適量とり、とりささみを中に入れて丸め、180℃の揚げ油で3分揚げる。
- 5 きゅうりと人参は斜めにスライスし、パセリと一緒に盛り合わせて完成。

POINT

ベータカロテンを多く含むカボチャや季節の野菜や冷蔵庫の中にある食材でもアレンジできます。子どもからご年配まで気軽に食べられて、たくさん野菜が摂れます。ささみは角切りにして、野菜に混ぜ込んでもOKです。