

野菜

野菜と鶏の南蛮漬け

● 材料（4人分）

ナス	4本	
カボチャ	1/4個	
ピーマン	4個	
鶏胸肉	1と1/2枚（450g）	
塩	少々	
小麦粉	適宜	
揚げ油	適宜	
A	だし汁	2カップ
	砂糖	大さじ4
	塩	小さじ1
	酢	1カップ
	しょうゆ	大さじ2
鷹の爪（輪切り）	2本	

● 作り方

- ① Aを鍋に入れ、サッと煮て冷ましておく。
- ② ナスはヘタを除き、たて4ツ割にし、塩水に浸してアクを取る。
カボチャは厚さ7～8mmのくし切り、ピーマンはたて4ツ割にする。
- ③ 鶏胸肉を一口大のそぎ切りにし、軽く塩をふり小麦粉をまぶす。
- ④ 油を165℃に熱し、③を揚げ、油を切って熱いうちに①に漬ける。温度を調整しながら、カボチャ、ピーマン、ナスを揚げ、同様に①に漬ける。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。



● 下関産の食材

ナス・カボチャ・ピーマン
鷹の爪

● 味・作り方の特徴、PR

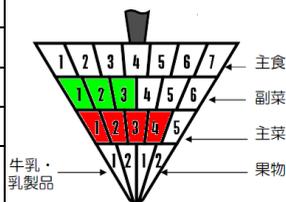
お子様用に提供する際は、鷹の爪は必要ありません。

● 一人分栄養価

エネルギー	621 kcal
たんぱく質	26.3 g
脂質	37.0 g
炭水化物	41.5 g
ナトリウム (食塩相当量)	1262 mg 3.2 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	3 づ(SV)
主菜	4 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)



提供：中邑房枝料理教室

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです