

## エスニック風揚げ浸し



### 1人分栄養素

エネルギー	231kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	11.1g
炭水化物	27.8g
食物繊維	3.3g
食塩	3.4g

### 材料<1人分>

なす……………1/2本	揚げ油……………適量
パプリカ(赤・黄)…各40g	〔めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2 (a) スイートチリソース…大さじ1 酢……………小さじ1
かぼちゃ……………40g	
糸とうがらし……………適量	

### 作り方

- ① なす、パプリカは乱切りに、かぼちゃは5mm幅の薄切りにする。なすは揚げると小さくなるので大きめに。
- ② (a) をボウルに入れて、予め混ぜておく。
- ③ 深めのフライパンに油を入れ加熱し、菜箸を入れて泡が出てきたらかぼちゃ、なす、パプリカの順に入れる。
- ④ 焦げ目がついたらバットに上げ、余分な油を切り、熱いうちに②と和える。
- ⑤ 器に盛り、糸とうがらしを散らす。

### 料理のポイント

緑黄色野菜に含まれるルテインは油との相性がいいので、炒め物にしたリオリーブオイルなどと組み合わせたりすることで吸収率がアップ。素揚げにすることでカロリーを抑え、1日分の約2/3の緑黄色野菜がとれます。

材料には、7大アレルゲンを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×