

栄養士おすすめ献立

2021年4月19(月)夕食

彦根産スナップエンドウと

新玉ねぎのかき揚げ



新鮮なスナップエンドウと甘味のある新玉ねぎを彩り鮮やかなかき揚げに仕上げました。

材料(4人分)

新玉ねぎ	200g	
スナップエンドウ	80g	
小麦粉	20g	
A	小麦粉	40g
	卵	20g
	水	80g
	塩	1.2g
揚げ油	適量	

作り方

- ① 玉ねぎは細めの半月スライス、スナップエンドウはスジを取り0.5m程度の幅で斜めに切って小麦粉を振り混ぜる。
- ② Aをさっくりと混ぜ、①を入れて和える。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し②を1/4量ずつ揚げていく。
- ④ 底が固まるまで2分程度揚げ、ゆらゆら浮いてきたら裏返ししっかり揚げ、油をきる。
- ⑤ お好みのお皿に盛り付け完成。

栄養価(1人分)

エネルギー	136 kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	6.4g
炭水化物	17.7g
食塩	0.3g

スナップエンドウはβカロテン・食物繊維・ビタミンCなどを含んでいます。βカロテンには肌の健康を保つ役割や、免疫力を高める働きがあります。



メニュー考案者: 株)南テストイパル 栄養士 田川

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital