

★副菜★ (体の調子を整える)



ブロッコリーの衣揚げ

ブロッコリーはゆでて食べることが多いですが、揚げるとまた違ったおいしさを発見できます！緑黄色野菜は油と一緒に食べることで栄養(β-カロテン)の吸収も良くなります。

【材料】(4人分)

- ・ブロッコリー…120g (1/2株)
 - ・ハム…20g (1枚)
 - ・パセリ…4g
 - ・小麦粉…40g
(大さじ2強)
 - ・顆粒コンソメ…1.2g
(小さじ4)
 - ・水…適宜
 - ・揚げ油
- てんぷら粉でも
代用可



【作り方】

1. ブロッコリーを小房に切り分け、流水でよく洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。
2. ハムは5mm幅の短冊切りにする。
3. 小麦粉、コンソメ、水、刻んだパセリを混ぜ合わせ衣を作る。
4. 3に1と2を加え、からめたら油で色よく揚げる。

*ハムをしらすやベーコンに代えてもおいしいです♪

*パセリが家に無ければ入れなくても大丈夫です。

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー 84kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 4.1g、塩分 0.2g

