



揚げ物で苦手克服

まいたけと鶏肉のかき揚げ

【材料】 6個分

まいたけ	50g
ささみ	50g
玉ねぎ	50g
ごぼう	50g
じゃがいも	50g
にんじん	50g
サラダ油(揚げ油)	適量
A 卵	1個(60g)
薄力粉	大さじ5
水	大さじ3
塩	小さじ1/2



調理時間 30分 食塩相当量 0.6g カロリー 268kcal

栄養価(1個あたり)

たんぱく質	4.8g	食物繊維	2.2g
脂質	23g	ビタミンD	0.8μg
炭水化物	12.4g	カリウム	161.7mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①まいたけは石づきを切り落とし、じゃがいもとごぼうは水で洗って土を落とす。玉ねぎとにんじんの皮をむいておく。
- ②玉ねぎは厚さ5mmの薄切り、じゃがいも、ごぼう、にんじんは幅5mm、長さ5cmの細切り、ささみは1.5cm角に切る。まいたけは5mm幅に手で割く。
- ③Aをボウルに入れ、粘りがでないようにさっくりと混ぜた後、②を加えて混ぜる。
- ④③を6等分し、1つずつ180℃の油で2分間揚げる。
- ⑤揚がったら油を切って盛り付け、塩をかけて完成。

このレシピのポイント

旬のまいたけを使ったかき揚げです。鶏肉や野菜が入っているので、たんぱく質や脂質、食物繊維、ビタミンDなどの栄養を摂取することができます。

たくさんの材料を一緒に揚げているので、苦手な食材も気にならないかもしれません。

ぶよぶよ作(商学部)

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科