



とろろソースがけ

切り干し大根inちくわ天

【材料】 2人前

切り干し大根(乾)	20g
ちくわ	4本(104g)
ながいも	70g
薄力粉	25g
マヨネーズ	大さじ1/2
水	40mL
濃口しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	100mL

このレシピのポイント

切り干し大根のシャキッと感が楽しめる一品です。災害時には備蓄食品の食物繊維含有量が少なかったり、ストレスがたまっていたりと便秘になりやすい環境です。切り干し大根やながいもには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えることにつながります。スーパーで買える簡単な材料で作れます。是非、おためしあれ!!!

※サラダ油(揚げ油)の栄養価は吸油量で計算しています

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.9g カロリー 265kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	8.4g	食物繊維	2.8g
脂質	12.7g	ビタミンB ₁	0.11mg
炭水化物	27.4g	カリウム	582mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①切り干し大根は水でもみ洗いし、ザルにあげて10分おく。
- ②ボウルにマヨネーズを入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ、薄力粉を加えて混ぜる。
- ③切り干し大根を少しずつちくわに詰め、②に入れて絡ませる。
- ④フライパンに、底から深さ1~2cm程度の油を入れて160℃に加熱し、③を入れて2~3分揚げ焼きにする。
- ⑤ながいもは皮をむいてすりおろす。
- ⑥④のちくわを食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付け、すりおろしたながいも、しょうゆをかければ完成。

なんなんちゃん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科