

夏こそ採りたい栄養素はビタミン類とミネラル。特に夏野菜にはカリウム・マグネシウムなど体温の調節に関わる栄養素が豊富です。

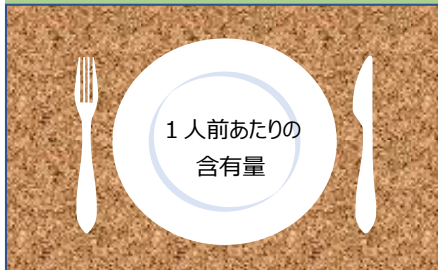


夏野菜の天ぷら

2022/6/21

材料	4	人前	調味料		
さつまいも	0.25	本	天ぷら粉	g	100
なす	1	本	水	g	160
まいたけ	0.5	パック	抹茶塩	g	3
ゴーヤ	0.25	本	米油	適宜	0
れんこん	5	cm			
ズッキーニ	0.25	本			
アスパラ	4	本			

栄養成分表



255	Kcal エネルギー
0.9	ミigram コレステロール
29.9	gram 炭水化物
1	gram 食塩相当量

作り方

- ①材料は食べやすい大きさに切り、冷やしておく
- ②天ぷら粉と水をよく混ぜておく
- ③米油を適温まで熱し、カラッと揚げる
- ④油切りをしっかりとって盛り付ける