

【もずくと野菜のかき揚げそば】

☆もずくに含まれる水溶性食物繊維は、小腸での栄養素の吸収を緩やかにし、食後血糖値の上昇を抑える効果があります。

〈材料・4人分〉

生もずく	100 g	
人参	1/4 本	
玉葱	1/2 個	
かいわれ大根	1/2 束	
薄力粉・片栗粉	各大さじ 2	
そば（乾麺）	4 人分	
A	だし汁	4 カップ
	醤油	大さじ 4
	みりん	大さじ 2
大根	1/4 本	
七味唐辛子	少々	
あさつき	1/4 束	
揚げ油	適量	



〈作り方〉

- ① 人参は千切り、玉葱は薄切りにし、かいわれ大根は根元を落とす。大根はおろして水気を切る。あさつきは小口切りにする。
- ② 生もずくは洗って 5 cm の長さに切り、ザルにあげ、水気を切る。①の野菜とボウルに合わせて混ぜる。薄力粉と片栗粉を振り入れて混ぜ、冷水 40ml を全体がまとまる程度に加え、さっくり混ぜる。
- ③ 8 cm の正方形に切ったクッキングペーパーを 8 枚用意する。③の具をキッチンペーパーに乗せて薄く広げ、形を整える。
- ④ 揚げ油を 170℃ に熱し、クッキングペーパーごと揚げる。全体がきつね色になったら取り出し、油を切る。
- ⑤ そばを袋の表示通りに茹でる。材料 A を鍋で火にかけ、そばつゆを作る。器によそい、かき揚げ、大根おろし、あさつきを盛り、お好みで七味唐辛子をかける。

エネルギー量 424kcal、タンパク質 11.5g、塩分 2.9g