

そら豆のおとし揚げ

■材料（4人分）

木綿豆腐	一丁
そら豆（むき身）	120 g
卵	1/2 個
大和芋	50 g
片栗粉	大さじ 2
塩	小さじ 1/2 弱
揚げ油	適量
レモン	1/2 個

<カレー塩>作りやすい分量

・塩	小さじ 1
・カレー粉	小さじ 1/2



■作り方

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、600wの電子レンジに3分かける。重しをして30分ほど置き、しっかり水切りする。レモンはくし切りにし、塩とカレー粉を混ぜ合わせ、カレー塩を作る。
- ② 空豆は1個ずつ包丁で切り込みを入れ、塩ゆでし皮をむく。
- ③ ボウルに①の豆腐、卵、片栗粉、すりおろした大和芋、塩を入れて豆腐を潰すようによく混ぜ合わせる。
- ④ ③にそら豆を加え、崩さないようにざっくり混ぜる。スプーンを使い、170度の油に落とし、色よくカラリと揚げる。
- ⑤ ④を器に盛り、①のレモンを添える。お好みでカレー塩をつけていただく。

■一人分栄養価

エネルギー 190kcal 蛋白質 10g 塩分 0.7g

※カレー塩の塩分は含まない。

(伊勢原協同病院管理栄養士 杵淵 香純)