

揚げない!ヘルシーみかんと野菜のかき揚げ



栄養価

エネルギー 209kcal
たんぱく質 4.5g
脂質 5.6g
炭水化物 38.4g
食塩相当量 0.5g

材料 1人分

- ・みかんの皮 1個分
- ・玉ねぎ 50g
- ・もやし 15g
- ・じゃがいも 40g
- ・小麦粉 32g
- ・油 5g
- ・水 50ml

～味付け～

- ①塩 少々、あおのり 少々
- ②ゆずこしょう 1g
- ③麺つゆ 適量



作り方

1. 玉ねぎは薄切りに、じゃがいも、みかんの皮は千切りにする。
(みかんの皮は細く、5cm幅にする)
2. 切った野菜をボウルに入れ、小麦粉と水を入れて全体に衣がつくように混ぜる。
3. 適量にとって形を整え、油を軽く引いたクッキングシートに平たく置く。
4. 200℃で予熱したオーブンで5分加熱し、取り出す。裏返して再び5分加熱して完成。

POINT

- ・みかん大根と一緒にすることでみかんを丸ごと使用できる
- ・みかんの皮は果実よりもビタミンCが豊富
- ・オーブンで焼くことによって油を抑えている
- ・みかんの皮は少し苦味があるのでお子様には控えめに入れてください