

旬のレシピ紹介

当院でお出ししているメニューです！

～米なすのはさみ揚げ ズッキーニ添え～

米なすの旬…5月～9月

■材料（4個・4人分）

米なす 1/2 個 ズッキーニ 1 本 小麦粉・卵・パン粉・揚げ油 適量

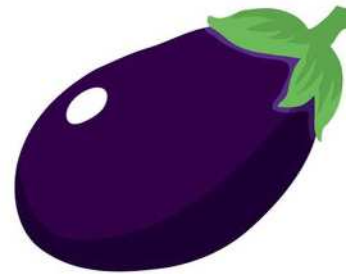
（★）小麦粉 大さじ1 鶏挽肉 80 g 玉ねぎ 20 g 溶き卵 1/5 個

食塩 0.4 g 胡椒 少々 生姜（おろす） 小さじ 1/2

中濃ソース 小さじ 4

■作り方

- ① 米なすを8等分の輪切りにする。玉ねぎをみじん切りにする。
- ② （★）の材料を混ぜ合わせてタネを作る。
- ③ ②のタネを4等分し、それぞれ輪切りにした米なす2枚で挟む。
- ④ ③に小麦粉・卵・パン粉を順にまぶして揚げる。
- ⑤ 1cmの輪切りにして素揚げしたズッキーニを添え、中濃ソースをかけて完成。



栄養価（1人分）エネルギー140kcal たんぱく質6.1g 脂質7.4g 食塩相当量0.5g

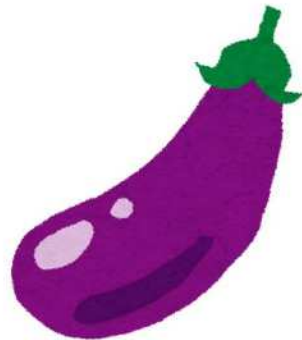
旬の食べ物を美味しくいただく！



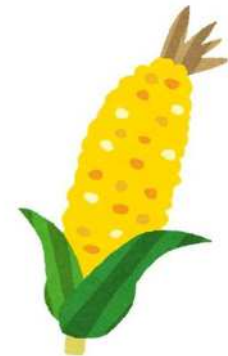
食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬（しゅん）」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は異なりますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

農林水産省 HP より

旬の食べ物
夏



ゴーヤ



とうもろこし