

旬のレシピ紹介

当院では「ズッキーニの素揚げ」を添えてお出ししています

～米なすのはさみ揚げ～

米なすの旬…5月～9月

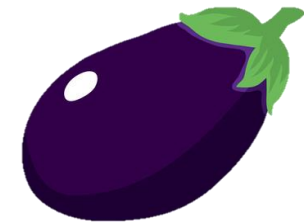
■材料（4人分）

米なす 120g（1/2本）

小麦粉 大さじ3 卵 1個 パン粉 40g 揚げ油 適量

(★) {小麦粉 大さじ1 鶏挽肉 80g 玉ねぎ 20g
食塩 0.4g 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4枚の輪切りにする。玉ねぎをみじん切りにする。
- ②卵は溶き、1/3位は（★）の材料と混ぜ合わせてタネを作り、2等分する。
- ③①の米なすに小麦粉をまぶし、米なす2枚で②のタネを挟む。
- ④③を残りの卵にくぐらせた後、パン粉をまぶして揚げる。
- ⑤揚げた1個を2つに切り、1/2個ずつ皿に盛り付け、中濃ソースをかけて完成。

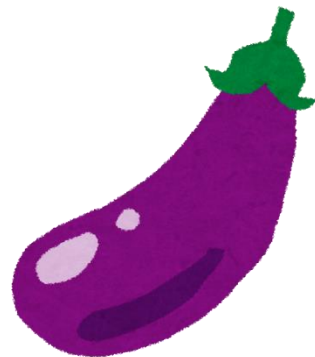
栄養価（1人分）エネルギー194kcal たんぱく質6.7g 脂質10.0g 食塩相当量0.5g

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違いますが、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

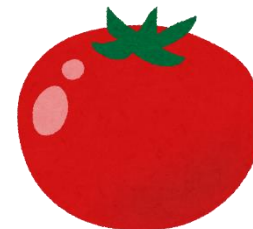
旬の食べ物
夏



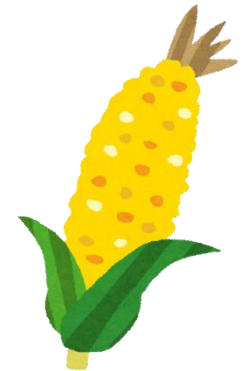
なす



ゴーヤ



トマト



とうもろこし