

野菜料理

揚げジャガイモのサクラエビあん

小さい新じゃがいもを使った旬のレシピです。皮が薄く皮ごと食べられるので、皮の周りに多く含まれるビタミンもしっかり摂れます。

<主な材料・4人分>

新ジャガイモ	12個
(小さめ)	
サクラエビ	4g
だし汁	200cc
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2分の1
片栗粉	大さじ2分の1
青のり	適量
揚げ油	適量



<作り方>

- ① ジャガイモは皮ごとよく洗って、串が通る程度までゆでる。水気を切った後、170度に熱した油できつね色になるまで素揚げする。
- ② 小鍋にだし汁、みりん、薄口しょうゆ、砂糖を合わせ、ひと煮立する。水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
- ③ ①で揚げたジャガイモとサクラエビを入れて、絡める。
- ④ 器に盛り付けて、好みに青のりを散らしたら完成。

【エネルギー 140kcal、たんぱく質 2.4g、塩分 0.4g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)