

# お・か・わ・り・し・じ・ぴ



## ナスとズッキーニの揚げ浸し

産直来夢くん「食育ソムリエ」

平山 恵美子 さん



### ワンポイント

- ナスには、体の熱を逃がす働きがある「カリウム」が豊富に含まれていて夏にぴったりの食材です♪
- ズッキーニに含まれる「カロテン」は油と相性が良く、炒め物や揚げ物にして食べると吸収率がアップします。

### 材料(2人分)

- ・ナス…………… 2～3本
- ・ズッキーニ…………… 小1本
- ★ {めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ3
- {水(割り水用) …… 大さじ2
- ・大根…………… 5センチの長さ
- ・生姜…………… (おろして) 小さじ2

※ナスもズッキーニも  
やっぱり揚げ物に向いています♪

### 作り方

- ①ナスはヘタを切りおとし一口大にし、ボウルに水を入れナスのアクをとります。  
アクがとれたら、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- ②ズッキーニは、2センチの輪切りにします。
- ③鍋に揚げ油を注ぎ170℃で①と②を揚げて、油を切ります。
- ④ボウルに③と★を入れ、ざっくり混ぜます。
- ⑤大根と生姜は皮をむきおろしておきます。
- ⑥器に盛り付け、おろし大根とおろし生姜をのせてできあがりです。