

揚げごぼうと海藻のサラダ

献立作成者：玉置 美代子（栄養調理センター センター長）

新ごぼう、海藻と食物繊維がたっぷりとれます。今の時期 4月～6月は新ごぼう、
3月～5月は新玉葱の旬であり、春の香りが味わえるサラダレシピです。

1人分 エネルギー107 kcal タンパク質 1.9g 塩分 1.3g

■ 材料（2人分） ■

新ごぼう	1/3本(10cm程)
酢	適量
澱粉	大さじ3
揚げ油	適量
海藻ミックス	大さじ1(2g)
新玉葱	小1/2個(75g)
紫玉葱	小1/2個(75g)
サニーレタス	2枚
プチトマト	2個
ノンオイルドレッシング	大さじ2



■ 作り方 ■

- ① 千切り又はさがきにした新ごぼうを薄い酢水につけて5分程、あくを抜く。
- ② ①の新ごぼうをざるにあげ、よく水気を切り澱粉をまぶす。
- ③ ②の新ごぼうを180℃に温めた揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。
- ④ 海藻ミックスは水でもどしておく。
- ⑤ 新玉葱、紫玉葱は薄くスライスして水にさらしておく。
- ⑥ サニーレタスは手で適当な大きさにちぎり、プチトマトはへたをとる。
- ⑦ ④、⑤、⑥の材料の水気をよく切り、お皿に彩り良く盛り付け③のごぼうをのせる。
- ⑧ お好みのドレッシングをかけて出来上がり。

■ポイント■ 良く水切りしたごぼうと澱粉を袋に入れてまぶすと器具や手を汚すことなく綺麗に澱粉をまぶすことができます。又、新ごぼうは少量の油で揚げ焼きにしてもサクサクとした食感が楽しめます。

■応用■ ダイエットしたいときには、蒸した豆腐や鶏ささみなどの上にサラダをのせてボリュームをもたせ、メイン料理として一皿でエネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミン等のとてもバランスがよいメニューとなります。