

八千代でとれた野菜を食べよう！

エリンギの磯辺揚げ



1人分 エネルギー 169kcal, 食塩相当量 0.2g, 野菜 60g

材料（2人分）

エリンギ・・・120g 小麦粉・・・大さじ4
片栗粉・・・大さじ2 青のり・・・大さじ1と1/2
冷水・・・大さじ6 揚げ油・・・適量

作り方

- ① エリンギは5cm位の食べやすい大きさに切る。
- ② 薄力粉、片栗粉、青のりをよく混ぜてから冷水を加え、菜箸でさっと混ぜ衣を作る
- ③ エリンギを②の衣にさっとくぐらせ、揚げ油で揚げる。

エリンギは味にクセがないため、味付けは塩やめんつゆやポン酢も合います。また衣におろし生姜を混ぜ込むと、あっさりしておいしいです。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等を
混ぜて食べましょう。



1日に必要な
野菜は
350gです

