

2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

🎃 10月 🎃

~腸活レシピ~ 「かき揚げ丼」



栄養価(1食当たり)	
エネルギー	584kcal
炭水化物	92.9g
たんぱく質	13.1g
脂質	15.7g
塩分	1.8g
食物繊維	6.8g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

小川 香奈枝さん、高木 胡桃さん、が考案しました。

監修:小川 美弥子先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

十勝産のごぼうやゆり根など、食物繊維を多く含む旬の食材をたっぷり使用しました。また、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方をバランス良く含んでいる押麦も使い、食感の違いも楽しみながら飽きることなく食べられます。腸内環境を整えることが期待できるメニューとなっています。甘めのたれのかき揚げ丼に紅しょうがの天ぶらを添えることで、彩りと味に変化をつけました。

材料と作り方(2人分)

-材料-

■ごはん

精白米	100g
押麦	50g
水	220g
ごま	6g
大葉	2g

■たれ

昆布だし	40g
みりん	20g
濃口醤油	20g
上白糖	12g
料理酒	12g

■かき揚げ

ごぼう	50g
まいたけ	20g
枝豆	20g
玉ねぎ	10g
ゆり根	20g
紅しょうが	6g
小麦粉	36g
卵	50g
水	30g
油(揚げ用)	適量

584kcal



-作り方-

- ① 精白米を洗い押麦と合わせ、水に30分ほどつけてから炊く。
- ② ご飯が炊けたら、ごまと細切りにした大葉を混ぜる。
- ③ たれの材料をすべて鍋に入れ、一度煮立たせておく。
- ④ ごぼうと玉ねぎは細切りにし、まいたけとゆり根は食べやすい大きさにする。枝豆は皮をむいておく。
- ⑤ 小麦粉、卵、水をさつくりと混ぜ衣を作る。
- ⑥ 紅しょうがを薄切りにし、衣をつけ揚げる。
- ⑦ 残りのかき揚げの具をすべて衣と混ぜ、油で揚げる。
- ⑧ 器にご飯を盛り、かき揚げをのせてたれをかけて完成。