



～新食感～

緑黄淡色の蕎麦カツ

【材料】 2人前

かぼちゃ	80g(約1/8個)
アボカド	50g(約1/2個)
ブロッコリー	80g(約1/4個)
そば(ゆで)	120g(1玉)
揚げ油	適量
塩	小さじ1/4
こしょう	少々(0.2g)
A 薄力粉	大さじ3
水	大さじ3
B 中濃ソース	大さじ2
水	大さじ3
めんつゆ(ストレート)	大さじ1

このレシピのポイント

夏バテ予防のためスタミナ料理を考案しました！夏バテ予防には、腸内環境を整えて栄養素が体に吸収されることが必要です。腸内環境を整える栄養素の一つが食物繊維で、このレシピでは食物繊維の1日必要摂取量の1/3量(7g)が摂れます。

かぼちゃ、ブロッコリーに加えて、ごぼうと同程度の食物繊維量を含むアボカドを、蕎麦の衣でカラッと揚げてみました。蕎麦衣特有の食感をお楽しみください。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 1.8g カロリー 385kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	6.2g	食物繊維	7.0g
脂質	20.1g	ビタミンB ₁	0.21mg
炭水化物	40.3g	ビタミンB ₂	0.21mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ブロッコリーとかぼちゃを1cm角程度に切って耐熱皿に入れ、塩・こしょうをして電子レンジで約5分(500W)加熱する。皮をむいて種を取ったアボカドを加えて、お玉などでつぶし、小さめの団子状に形を整える。
- ②そばを1cm幅程度に切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、①をくぐらせて②のそばをまぶす。
- ④フライパンに油を1cmくらいの深さまで入れ、③を並べ入れてから火にかけ、低温からじっくり揚げる。上下を返しながら色づくまで揚げて取り出す。
- ⑤玉ねぎの皮をむいて輪切りにし、米印の切り込みを入れて耐熱皿にのせ、Bを入れてラップかけ、電子レンジで約5分(500W)加熱する。
- ⑥皿に④⑤を盛り付けて出来上がり。

葵作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科