主菜「天ぷらの盛り合わせ」

サクサクでカリッと揚がった天ぷらを大根おろしの入った天つゆにくぐらせ、さっぱりと味わう一品。そんなサクサクでカリッと仕上げるコツは、ずばり〝衣を混ぜすぎないこと！〟。混ぜすぎはグルテンを形成し、失敗の原因になってしまいます。

材料（1人前）

■天ぷらの盛り合わせ

たら	40g
ちくわ	1本(22g)
南瓜	20g
さつまいも	30g
ピーマン	15g
天ぷら粉	15g
水	10ml
油	10g

★大根おろし入り天つゆ

大根	50g	
出汁	30g	a
濃口醤油	6g	a
みりん	6g	a

■ぬた(胡瓜･わけぎ･揚げ)

うす揚げ	5g	
胡瓜	20g	
塩	0.1g	
わけぎ	40g	
白味噌	8g	b
みりん	8g	b
洋からし	0.5g	b

■すまし汁

もめん豆腐	30g	
えのき	10g	
ミツバ	3g	
淡口醤油	4g	c
塩	0.3g	c
出汁	150g	

■梅ちりめんごはん

ご飯	150g
ふりかけ(梅ちりめん)	2g

■作り方

①具材をカットする。
　タラ→1切を半分、ちくわ→斜めに半分、
　南瓜→1/4サイズを5mm幅程の薄切り、
　さつまいも→斜めに輪切り、ピーマン→縦に半分。
②★大根おろし入りの天つゆを作る。
　aを合わせて火にかけてひと煮立ちさせる。
　大根おろしを加えて完成。
③天ぷら粉を水で溶く。*※あまり混ぜすぎないことがポイント！*
④具材を③にくぐらせ、165℃の油で揚げる。野菜から
⑤浮き上がってきたら網付きのバットにすくい取り、余分な油を切って、完成。

毎食3色(赤・黄・緑)そろっていますか？栄養バランスを整えましょう！

宮地病院　栄養科

副菜「ぬた(揚げ・胡瓜・わけぎ)」

ぬたとは、高知県の伝統的なタレの一種です。酢味噌で和える作り方もありますが、当院では味噌とみりんに、からしでアクセントをつけています。そうすることで塩分も0.6gと少なく仕上げています。ぜひお試しください！

■作り方

①具材をそれぞれ食べやすい大きさに切る。うす揚げは1cm幅、
　胡瓜は輪切り、わけぎは3cmサイズに切る。
②胡瓜は塩で軽くもむ。うす揚げとわけぎはさっと熱湯で茹で冷ます。
③調味料bを混ぜる。
④水気を絞った②を、③で和えて完成。

副菜「すまし汁」

出汁の旨味を淡口醤油で引き立たせ、素材の味を楽しむ一品。天ぷらだけでは不足するたんぱく質を、豆腐を入れて補うことで、栄養バランスも整えています。

■作り方

①豆腐は水を切り、1cm角ほどのサイコロ切りにする。
②えのきと三つ葉は根元を切り落とし、2～3cmの食べやすい大きさに切る。
③鍋に出汁と調味料cを入れ、弱火にかける。
④豆腐とえのきを入れ、火が通ったら、火を止め、器に盛る。
⑤最後に三つ葉をのせて、完成。

天ぷらを美味しくヘルシーに食べる方法？！

サクサクして、カリッと揚がったお店で食べるような天ぷらを家でも再現できたらいいですよね。また作り方、食材の選び方でヘルシーに食べられます！

①混ぜすぎ注意！グルテンが粘り気のもと!!

衣の材料で代表的な小麦粉にはグルテンが含まれており、水を加えて混ぜると粘り気をだし、カリッと揚がらなくなってしまいます。また天ぷら粉は小麦粉の配合を減らしグルテンを形成させにくくしています。冷たい水と混ぜすぎないことが成功の一番のカギです！！

②衣は薄く！厚いほど油を吸い込みます!!

カロリーは具材につく衣の厚さで差がつきます。片面だけにしたり、薄くつけてヘルシーに料理しましょう！また野菜やきのこ類は食材自体のカロリーが低いので、オススメです。ただしかき揚げは衣が多くなるので、ご注意を☆

エネルギー640kcal　蛋白質22.0g　脂質15.5g　炭水化物100.0g　塩分3.5g

宮地病院　栄養科