



# ながねぎとえびのかき揚げ



エネルギー183Kcal 脂質9.0g 塩分0.3g

## ★材料（4人分）★

ながねぎ・・・・・・・・・・150g  
 えびのむき身・・・・・・・・100g  
 さつまいも・・・・・・・・・・80g  
 さやいんげん・・・・・・・・30g  
 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ5(40g)  
 たまご・・・・・・・・・・1個(50g)  
 塩・・・・・・・・・・少々  
 油（揚げ用）・・・・・・適量

## ★作り方★

- ①ながねぎは小口切り、さつまいもは小さい角切り、さやいんげんは2cm長さに切る。
- ②小麦粉・たまご・塩と適量の水を混ぜ、天ぷら衣を作る。
- ③②にえびのむき身と①の材料を合わせ、食べやすい大きさにまとめて、油で揚げる。



## ★ おすそ ★ ながねぎ ★



冬野菜の代表といえば、ねぎ！鍋物にはかかせない存在ですね。ねぎにも、いろいろな種類がありますが、大きく分けると、白い部分を食べる「ながねぎ」と、緑色の部分を食べる「葉ねぎ」があります。ながねぎは熱を加えると、ねぎ独特の辛味が甘い味に変化します。

昔から、かぜのひき始めにねぎを食べるとよい、ねぎをしっかり食べるとかぜをひかないといわれてきました。独特の辛味成分には、体温を高め、血行をよくしたり、消化液が出たりするのを助ける働きがあります。

## ★献立例★



炊き込みごはん  
ながねぎとえびのかき揚げ  
甘酢あえ・とうふ汁・牛乳



## 栄養士からのコメント

ながねぎの甘味を生かして、味噌焼きにしたり、グラタンにしたりしてもおいしくいただけます。

旬：12月～3月