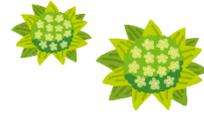


ふきの中華風フリッター

ふきは、春の訪れを感じさせてくれる山菜の一つですが、今では栽培され、市場に出回っています。ふきは、90%以上が水分ですが、ふきにはカリウムや食物繊維が多く含まれています。特にふきの食物繊維は、不溶性食物繊維が多く含まれ、便のかさを増やす働きがあります。



【材料】(1人分)

食品		分量
ふき		50g
豚ロース		50g
青じそ		6枚
たれ	オイスターソース	大さじ1/2
	豆板醤	少々
	鶏ガラスープの素	ひとつまみ
	水	小さじ2
衣	小麦粉	大さじ1.5強
	片栗粉	小さじ1弱
	炭酸水	20cc
揚げ油		適量

【栄養価】(1人分)

エネルギー	298kcal
たんぱく質	11.0g
食物繊維	1.3g
塩分	1.1g



～ふきのゆで方「あく抜き」～

1. 沸騰した湯にふきを入れ、中火で約3～5分程度茹でる。火が通ったら、冷水にとる。
2. 冷めたら、皮と筋をとる。

【作り方】

1. オイスターソース、豆板醤、鶏ガラスープの素、水をよく混ぜ合わせ、たれを作る。
2. 豚ロース肉を広げて、たれを肉一面に塗る。
3. 2の上に青じそをおいて、その上にあく抜きしたふきをおき、くるくると巻いていく。
4. ボウルに小麦粉と片栗粉を入れて混ぜ合わせ、そこに炭酸水を注ぎ入れ、軽く混ぜ合わせて衣を作る。
5. 4の衣に3をくぐらせ、180℃の揚げ油で揚げる。