

【登米の旬な野菜レシピ】

料理名	夏野菜の揚げ浸し	
材 料	分量（4人分）	作り方
なす パプリカ（赤・黄） ピーマン 玉ねぎ 片栗粉 青じそドレッシング 揚げ油	大1本 各1/4個 1個 1/4個 大さじ4 大さじ4	① なすは、ヘタを取り1cm幅の縦に切り、水にさらす。パプリカ、ピーマンも縦に切る。 ② 玉ねぎは、薄くスライスして水にさらしたあと、水気を切っておく。 ③ ビニール袋に①の野菜と片栗粉を入れてまぶし、油で揚げる。 ④ 皿に②の玉ねぎを盛りつけ、揚げた野菜をのせてドレッシングをかける。（10分程おくと味がなじむ）

〔1食分〕

★エネルギー：112Kcal

★塩分：1.1g

《ひとくちメモ》

✿皮の色素ナスニンに強い抗酸化力があり、コレステロール値を低下させる働きがあります。血圧を正常に保つカリウムも豊富です。

◆ 登米市の旬な野菜

『なす』・・・石越地区、登米地区を中心に露地・ハウスと共に栽培されています。

