

【登米の旬な野菜レシピ】

料理名	かぼちゃのおかか揚げ	
材 料	分量（4人分）	作り方
かぼちゃ A [水 みりん 砂糖 しょうゆ] [天ぷら粉 水 けずり節 揚げ油	200g 2カップ 大さじ1 大さじ1 小さじ2 大さじ4 大さじ2 大さじ4 適量	① かぼちゃは、3センチ角に切り、Aの調味料でくしがとおるまで煮る。 ② 天ぷらの衣を作り、汁を切った①のかぼちゃにつけたら、けずり節をまぶして180度に熱した油でからりと揚げろ。 [かぼちゃの煮物を多く作りすぎた時、利用すると目先が変わっていいですよ！]

〔1食分〕 ★エネルギー：168Kcal ★塩分：0.5g

《ひとくちメモ》

✿ かぼちゃは、β-カロテン（ビタミンA）が、豊富なほかビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄等をバランスよく含んでいます。

◆ 登米市の旬な野菜

『かぼちゃ』… 迫かぼちゃ生産部会があり、部会で収穫したかぼちゃを「お登米さん」とネーミングし、登米市ブランドの一つとして仙台市場へ出荷しています。

