

チカラ

なすの力



体を冷やす効果があるといわれ、発熱や暑い日などに食べるのがおすすめです。皮に含まれるナスニンには高血圧や疲れ目の改善に効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



夏の味覚天ぷら

調理時間
45分

1人分
600kcal

夏の味覚天ぷら

調理時間

45分

1人分

600kcal

【材料/4人前】

- きす(開いたもの).....4尾
- いか.....胴1ぱい
- すずき.....2切
- えび.....4尾
- なす.....4~6個
- かぼちゃ.....1/4個
- ししとう.....8個
- A** 日清 コツのいらない天ぷら粉...1カップ
- 水.....1カップ
- 揚げ油.....適量
- 削りたて鰹つゆ.....適量
- 薬味(大根おろし).....適量

【作り方】

- ①いかは表面に格子状の切れ目を入れて、長方形に切り、すずきも同様の大きさに切ります。えびは殻を除いて背ワタを取り、尾の先をしごいて水気を出します。
- ②なすは縦2つ切り、かぼちゃは種を除いて薄切りにします。ししとうは小さな切れ目を入れておきます。
- ③**A**を合わせて衣とし、きすや①、②の材料それぞれにつけ、野菜類を先に揚げてから魚介を揚げます。
- ④削りたて鰹つゆをお湯で3倍にのばして天つゆとし、薬味と共に天ぷらに添えます。