令和６年３月

大崎・栗原地域は野菜が豊富！

ちゃちゃっとレシピ

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：レンコンのカレー揚げ

野菜の量	調理時間
１００g	１０分

（一人当たり）

今回の「推し野菜」はコレ！

レンコン

このレシピの「かんたん」ポイント

・レンコンを水にさらさないことで、粉類をまんべんなくまぶすことができ、時短にもなります。

・カレールーに味がついているので、別に調味料を用意する必要がなく、このまま食べられます。

材料（２人分）	目安量	分量
レンコン	大１節	２００ｇ
片栗粉	約大さじ５	５０ｇ
カレールーの素	２かけ	４０ｇ
揚げ油		適量

作り方

① レンコンの皮をむき、一口大の乱切りにする。

② カレールーをすりおろす。

③ ビニール袋に片栗粉と②を入れ混ぜる。

④ ③に①を入れよくまぶす。

⑤ 揚げ油を中温（170～180℃）にし④を入れカリッと揚げる。

野菜は１日 350g 食べよう

野菜の摂取目標量は１日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原地域の野菜を食べよう

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者　**栗原市食生活改善推進員協議会**

〈発行〉宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）健康づくり支援班　TEL:0229-87-8010