

揚げ根菜のうま辛 生七味ソース和え



※写真はイメージです

揚げ根菜のうま辛生七味ソース和え

[材料(2人分)]

にんじん	1本(140g)
ごぼう	1本(150g)
レンコン	10cm(100g)
ブロッコリー	1/2株(100g)
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
信州味噌仕込 生七味	大さじ1
A すし酢	1/4カップ
しょうゆ	適量

[作り方] 調理時間:約15分

- 1.根菜は大きめのひと口大に切り、ブロッコリーは小房にわけてしっかりと水気をきっておく。
- 2.1に小麦粉と片栗粉をまぜた衣をつけ、揚げ油(分量外:適量)でさっと揚げる。
- 3.Aをあわせてタレをつくる。
- 4.2をまだ熱いうちに3であえて、皿に盛る。

[このレシピ1人分の野菜摂取量]

淡色野菜 125g (1日の摂取目標量230g)

緑黄色野菜 120g (1日の摂取目標量120g)

使った商品はこちら



QUEEN'S
WISDOM
THE
FOOD

信州味噌仕込 生七味

信州産の大豆と米を使用した味噌、信州産青唐辛子、信州産ゆず、信州産黒ごま、北海道産昆布、赤唐辛子、山椒の実から作った七種の風味が生きる生七味です。