



カリフラワー

# カリフラワーの磯辺揚げ



2人分

- カリフラワー ..... 1/2株
- 市販の天ぷら粉 ..... 70cc } A
- 水 ..... 50cc } A
- 塩 ..... 少々 } B
- 青海苔 ..... 少々 } B
- 揚げ油 ..... 適量

## 作り方

- ①カリフラワーは小房に分ける。
- ②AにBを混ぜる。
- ③①に②をつけて、170度の揚げ油でからりと揚げる。

## ワンポイント!

箸を入れて、箸全体から細かい泡が出るのが170度の目安です。一度に揚げる食材の目安は、油の表面積の半分以下がオススメです。



レシピ提供 / 料理研究家 鈴木仁美氏

LOOK

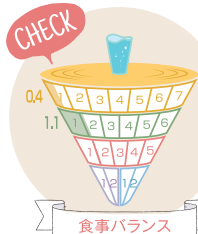
なに?なに?

## 豆知識!

### 【カリフラワー】

実は徳島県はカリフラワーの日本一の産地!旬は10~5月で主な産地は徳島市、藍住町、上板町です。栽培期間中は花蕾が日焼けをしないように外葉を折り、直接日光に当たらないように大切に育てられ、真っ白なカリフラワーになります。

最近は紫や緑、オレンジのカリフラワーも登場していますので、スーパー等でもチェックしてみてくださいね。



〈一人分の栄養価〉  
エネルギー: 173kcal  
タンパク質: 4.0g  
脂質: 9.3g  
炭水化物: 19.1g  
食塩相当量: 0.2g

食事バランス

# さつまいもご飯



なると金時

2人分

- さつまいも ..... 1本
- 米 ..... 2合
- 水 ..... 200cc } A
- 塩 ..... 小さじ1 } A
- 水 ..... 400cc } B
- 酒 ..... 大さじ1 } B
- 塩 ..... 小さじ1/2 } B
- 黒ごま ..... 適宜

## 作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま、5mmの角切りにしAで煮る。
- ②米はBを加えて土鍋で炊く。  
(沸騰するまでは中火、沸騰したら弱火で10分、火を止めて10分蒸らす)
- ③炊きたてのご飯に①を混ぜ、黒ごまをふる。

## ワンポイント!

蒸らすときに蓋は開けないでください。鍋の熱でじっくり蒸らすことでごはんがおいしくなります。



レシピ提供 / 料理研究家 鈴木仁美氏

LOOK

なに?なに?

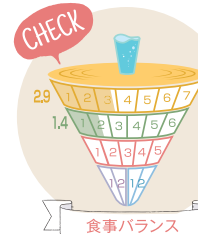
## 豆知識!

### 【さつまいも】

徳島県自慢のさつまいも「なると金時」は主に鳴門市、徳島市、松茂町で栽培されています。

温暖な気候と海のミネラルをたっぷり含んだ砂地で育てられ、その上品な甘さは徳島のトップブランドとして大人気です。夏から秋に収穫し、貯蔵されることでほぼ1年を通じて出荷が行われています。

ホクホクとした食感が口いっぱいに広がり、和洋中どんな料理にも合い、お菓子の材料としてもぴったりです。



〈一人分の栄養価〉  
エネルギー: 681kcal  
タンパク質: 10.4g  
脂質: 1.7g  
炭水化物: 148.7g  
食塩相当量: 4.5g

食事バランス