

## 伊予美人とゴーヤの串揚げサラダ



1人当たり

☆野菜使用量 388g  
 ☆エネルギー 367kcal  
 ☆塩分 3.4g

## 材料（2人分）

|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 里芋（伊予美人）……………220g    | じゃがいも……………1個         |
| A 塩……………少々           | 明太子……………30g          |
| めんつゆ（二倍濃縮）…大さじ1      | レタス……………40g          |
| 小麦粉……………10g          | ブロッコリースプライト…20g      |
| 溶き卵……………1個           | トマト……………1/2個         |
| かつお節……………小5袋（7.5g程度） | オリーブオイル……………大さじ1     |
| ゴーヤ……………80g          | B ポン酢しょうゆ……………大さじ1.5 |
| かえりちりめん……………10g      | 酢……………大さじ1.5         |
| 小麦粉……………10g          | 黒こしょう……………少々         |
| てんぷら粉、水……………各大さじ2    |                      |

## 作り方



- ① 伊予美人を茹でて皮をむき、つぶしておく。
- ② Aを入れ丸くし小麦粉をつけ、溶き卵にくぐらせ、かつお節をつけ揚げる。
- ③ ゴーヤを縦半分に切り5mm幅の千切りにし、かえりちりめんと混ぜ合わせ、小麦粉をまぶし、てんぷら粉をつけ揚げる。
- ④ じゃがいも（拍子切り）を茹でて、冷やして明太子で絡める。
- ⑤ レタスを千切りにし、ブロッコリースプライトと混ぜ合わせる。トマトはくし形に切る。
- ⑥ Bの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑦ お皿に盛りつけて、お好みでドレッシングかけて食べる。