

かぼちゃとナッツの甘辛揚げ

材料	1人分	4人分	切り方
かぼちゃ	40g	160g	角切り
揚げ油	適量		
カシューナッツ	8g	32g	
しょうゆ	1.5g	6g (小さじ1)	
砂糖	1.5g	6g (小さじ2)	
みりん	1.2g	4.8g (小さじ1弱)	
水	2g	8g (大さじ1/2)	

【作り方】

- ①かぼちゃを素揚げする。
- ②カシューナッツをからいりする。
- ③調味料を合わせて煮立て、たれを作る。
- ④かぼちゃ、カシューナッツをたれで和える。

【栄養メモ】

- かぼちゃは、ビタミンA、C、Eが豊富な夏野菜です。旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどといわれてきました。これは、保存技術が発達していない昔、冬場まで長期保存ができ、ビタミン類が豊富に含まれているかぼちゃが重宝されていたからといわれています。
- かぼちゃは油との相性がよく、油で調理すると効率よく栄養素を吸収できます。

