1人分
エネルギー …385kcal
塩分……2.5g
調理時間 約 10 分
（漬け込み時間は除く）

フライパンで揚げる
少ない油で調理、後始末も簡単

今回のテーマはフライパン

メカジキと長いものおかか揚げ

材料（2 人分）

メカジキ	2切れ（160g）
長いも	1/3本（120g）
パプリカ（赤）	1/2個（60g）
ししとうがらし	6本（24g）
かつおぶし	15g
レモン（くし切り）	2切れ
合わせ調味料 酒	小さじ1
合わせ調味料 みりん	小さじ2
合わせ調味料 しょうゆ	大さじ1と1/2
合わせ調味料 ゆずこしょう	小さじ1/2
揚げ油	適量

作り方

❶メカジキは一口大のそぎ切り、長いもは皮をむいて半月切り、パプリカは乱切りにする。ししとうがらしは包丁の先で数カ所穴をあけておく。
❷バットに合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、メカジキと長いもを入れ、30分ほど漬け込む。
❸揚げ油を170度に熱し、パプリカとししとうがらしを素揚げする。
❹バットにかつおぶしを広げ、❷のメカジキと長いもを入れ、全体によくまぶす。
❺❸の揚げ油で❹をこんがりと揚げる。
❻器に盛り合わせ、レモンを添える。

おもな食材の栄養メモ

長いも

消化を促す酵素が豊富に含まれ、胃腸の働きを活発にします。長いものぬめり成分のムチンは、胃の粘膜を保護し、体内でたんぱく質の消化吸収を助ける働きがあり、滋養強壮や疲労回復に役立ちます。高血圧を予防するカリウムや、腸内の環境をととのえ、便通を促す食物繊維も含まれています。

にんじん

大量に含まれるベータカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を丈夫に保ち、がんや生活習慣病予防に効果を発揮することがわかっています。ベータカロテンは油と一緒にとると、体内への吸収率が高くなります。そのほか、カリウム、カルシウムなどのミネラルや、ビタミンC、食物繊維も豊富です。

フライパンで焼く
フッ素樹脂加工なら、こげつかない

1人分
エネルギー 78kcal
塩分…… 1.6g
調理時間 約8分

焼きにんじんの梅和え

材料（2 人分）

にんじん	1本（160g）
カイワレ大根	1/3束（15g）
梅干し	中2個（12g）
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ2

作り方

❶にんじんは5㎜幅の輪切りにする。カイワレ大根は根の部分を切り落とす。梅干しは種を取り除き、包丁でよくたたく。
❷ボウルにしょうゆ、みりん、❶の梅肉を入れ、よく混ぜ合わせる。
❸フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れて弱火で少しこげ目がつく程度に焼く。
❹❸の粗熱がとれたら、カイワレ大根と一緒に❷に加えて和え、器に盛る。

料理制作／大越 郷子（料理研究家・管理栄養士） 写真／松島 均 スタイリング／深川 あさり