



モロヘイヤ衣揚げ



1人分	
エネルギー	331kcal
たんぱく質	19.1g
脂質	19.6g
塩分	1.1g

＜材料 4人分＞	
モロヘイヤ	30g
豚もも肉（スライス）	260g
天ぷらミックス粉	120g
水	150g
トマトケチャップ	大さじ2
醤油	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ3
酢	大さじ3
中華スープ	1/3カップ
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
サラダ油	適量

} A

●作り方

- ①モロヘイヤは茹でて粗いみじん切りにし、豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ボールに水、モロヘイヤ、天ぷら粉を入れ、よく混ぜ、衣を作る。
- ③豚もも肉に衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- ④鍋にAを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけて甘酢ソースを作り、③にかける。

●栄養士一口メモ

- ・モロヘイヤはカロテン（ビタミンA）が多く含まれており、油で調理することで吸収を助けます。
- ・甘酢の味で食が進む一品です。