

春天

令和5年度 食物栄養学科 2年 浅井 俊斗 朝倉 凜花 朝日 彩花 今田 秋穂

【1人分】エネルギー 285kcal 炭水化物 25.9g たんぱく質 15.8g 脂質 13.5g 塩分 2.4g 食物繊維 2.4g



4月は、旬のほっけ、たけのこを使った春を感じる天ぷらです。ほっけは、良質なたんぱく質を多く含み、たけのこには、便通改善が期待できる不溶性食物繊維が含まれます。しらす、人参、玉ねぎのかき揚げと大葉には、βカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウムが含まれ、疲労回復の効用が期待できます。気温が変わりやすく忙しい季節ですが、栄養満点の「春天」を食べて風邪や疲れに負けずに過ごしましょう。

【材料(2人分)】

<天ぷら> だし汁
 たけのこ……150g 水……250ml
 ほっけ……120g 昆布……5g
 しらす……90g 醤油……100g
 玉ねぎ……100g みりん……100g
 人参……10g 大根……80g
 大葉……2枚 しょうが……10g
 <衣> しょうが……10g
 小麦粉……40g 塩……1g
 卵……1/2個
 水……60ml
 揚げ油……適量

【作り方】

- ほっけは食べやすい大きさに切る。たけのこは、幅1cmのくし切りにする。人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 油を熱する。
- 衣を作る。薄力粉をふるっておく。卵をよくほぐし冷水と混ぜ、この中にふるった薄力粉を入れて軽く混ぜる。
- 材料に下粉をつけ、衣をつけて揚げる。大葉は裏側のみに衣をつける。ほっけとたけのこは全体に衣をつける。
- 残りの衣にしらす、玉ねぎ、人参を入れ、お玉に人数分に分けて取り、箸を使って鍋の端から静かに滑り込ませる。
- 大根としょうがはおろしておき、天ぷらは分量を合わせ沸騰させ、天ぷらと盛り付けて完成。

2024
4

April
令和6年

2024 日 月 火 水 木 金 土
3 1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

2024 日 月 火 水 木 金 土
5 1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1 (赤口)	2 (先勝)	3 (友引)	4 (先負)	5 (仏滅)	6 (大安)
7 (赤口)	8 (先勝)	9 (先負)	10 (仏滅)	11 (大安)	12 (赤口)	13 (先勝)
14 (友引)	15 (先負)	16 (仏滅)	17 (大安)	18 (赤口)	19 (先勝)	20 (友引)
21 (先負)	22 (仏滅)	23 (大安)	24 (赤口)	25 (先勝)	26 (友引)	27 (先負)
28 (仏滅)	29 (昭和の日 大安)	30 (赤口)	1	2	3	4

けんこう標語

天麩羅をカラリと
揚げたダイエツト

朝倉
凜花

1□1□
食べよう 感謝して

浅井
俊斗

良質の油で揚げた
春の天ぷら

今田
秋穂

よく噛んで春筍の
歯ごたえを楽しもう

朝日
彩花



学校法人野又学園
函館短期大学



函館短期大学
ホームページ

