

食生活バランスアップ事業

平成23年6月号 NO. 3

【今回のテーマ】ホタテのかき揚げ

私たち根室市民の日頃の食生活は、根室地域特性の海産物・農産物を使った料理における味の濃い（塩分の多い）食生活に偏りがちであり、これを起因とする「肥満」、「高血圧」、「糖尿病」などの生活習慣病を引き起こしてしまう恐れがあります。

また、近年では朝食を摂らない人口が年々増加傾向にあることや、野菜の摂取回数が少ないことなど、日々の食生活で栄養バランスが崩れ病気を引き起こす原因にもなります。

このようなことから、市民の生涯にわたる健康で豊かな生活を実現するため、毎回テーマを設定し、市ホームページにて「地場産物を使った料理」「幼児向けの料理」「野菜を使った料理」などの料理レシピを掲載し、生活習慣病の予防や正しい食習慣の普及（朝食摂取）、野菜の必要性を啓発することを目的に、食生活改善の支援事業として平成23年4月より、“食生活バランスアップ事業”を実施しています。

第3回目として下記の料理をご紹介しますので、市民の皆さまの日頃の食生活において参考としていただければ幸いです。

【第3回目／平成23年6月号】

*ホタテのかき揚げ（6月）

ホタテと野菜（枝豆・かぼちゃ・人参）を加え彩りよく仕上げました。

ホタテの代わりに、エビやイカ、桜海老等、また、野菜はエリンギ、まいたけ、たまねぎ、三つ葉等を加えても…

少し多めに作って冷凍保存も可能です。かき揚げ丼にしたり、小さく切ってお好み焼きに加えたり、これからの季節冷やしたぬき等にも利用できます。



《ホタテのかき揚げ（4人分） 材料》

○ ホタテ	160g	○天つゆ	
○ 人参	60g	〔 だし汁 醤油 酒	2/3カップ
○ かぼちゃ	60g		1/4カップ
○ 枝豆（さやつき）	100g		1/4カップ
○ ごぼう	140g		
○ 片栗粉	大さじ6弱	○大根	100g
A 〔 卵	1個		
	小麦粉	大さじ7	
	冷水	100g	
○ 揚げ油	適宜		

【作り方】

1. ホタテは厚みを半分にし、角切りにする。
2. 人参、かぼちゃ、ごぼうはせん切り、枝豆はさやからだしておく。
3. Aの材料を混ぜて衣を作る。
4. 鍋に酒を入れて一度煮立て、だし汁と醤油を加えて一煮立ちさせる。
5. 大根はおろして、軽く水気を切っておく。
6. ホタテと、2の材料に片栗粉をまぶし（衣がはがれるのを防ぐ為）
3の衣を付けて大きめのスプーンですくいながら160～170℃の油でからりと揚げる。
7. 皿にかき揚げと水気を切った大根おろしを添えて出来上がり。

※ 1人分カロリー 395kcal

● たんぱく質	14.1g
● 脂質	19.2g
● 塩分（全量摂取の場合）	2.0g
（半量摂取の場合）	1.0g