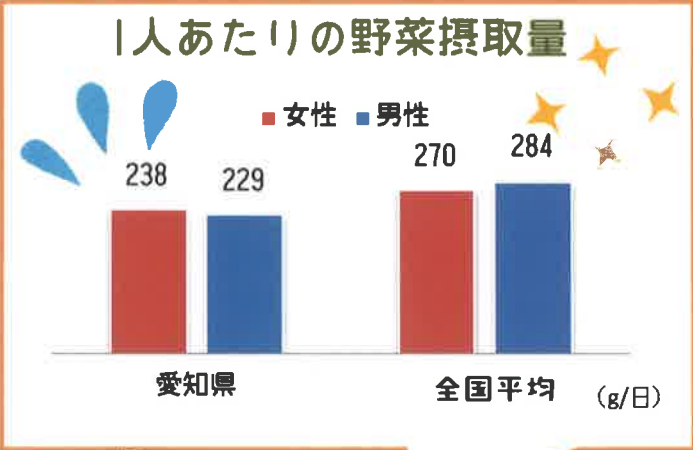


愛知県のみなさん！  
まだ野菜、  
足りてませんよ！



まずは目指せ！  
**全国平均超え！**

厚生労働省：平成28年  
健康・栄養調査結果



すてきにいろをぬってほしいの♪

Copyright © 2011 東海農業出版. All rights reserved.

11月10日のトマトメニュー 「トマト入り和風かき揚げ」



【作り方】

【材料】4人分

- 豚もも肉 ----- 100g (1cm幅の織切り)
- しょうゆ ----- 小さじ1
- みりん ----- 小さじ1/2
- 玉ねぎ ----- 中1個 (2cm角切り)
- ドライトマト又は
- A 生トマト ----- 70g×1
- むき枝豆 ----- 30g
- ホールコーン缶 ----- 30g

- 卵 ----- 1個
- 小麦粉 ----- 70g
- 水 ----- 50cc(調整)×2
- しょうゆ ----- 小さじ2
- 塩 ----- 少々
- 揚げ油 ----- 適量

※2…生トマト使用の場合は  
水30cc

※1…生トマト使用の場合は、  
果肉の硬いものを選び、  
種と水分をとり2cmの角切りにする。

1. 豚肉は、しょうゆとみりんと一緒に漬けておく。
2. 卵、小麦粉、水、しょうゆ、塩で衣を作り、Aの材料をさっくりと混ぜる。  
※さくっと仕上がるよう混ぜすぎないようにする。
3. 油に衣を一滴落として、すぐ浮き上がった状態になったら②の材料を木べら等で平らに広げ、鍋に流すように入れる。
4. 表面が固まったら裏返し、きつね色になるまで揚げる。
5. 出来上がったら、半分に切って盛り付け、彩りをよくする。

おにぎりの具にしたり、  
種類の上にものせても相性ぴったり!

衣に入れるしょうゆを減らし、  
カレー粉を加えたカレー風味のかき揚げにしてアレンジしても美味しいですよ♪