



オギノはバランスの取れた食生活を応援します



天ぷら盛り合わせ

栄養価
(一人分)

エネルギー416kcal・たんぱく質18.3g・脂質24.6g・塩分1.2g

バランスのとれたメニュー例

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
天ぷら盛り合わせ		1sv	2sv		
そうめん	2sv				
即席漬け		1sv			
ミックスフルーツ					1sv

栄養価

エネルギー906kcal・たんぱく質32.5g・脂質26.1g・塩分3.8g

食事バランスガイド



農林水産省・厚生労働省提唱



協力：日本食育
コミュニケーション協会

オギノ食育テーマ旬の夏野菜をたっぷりおいしく食べよう!

材料

イカ(胴) 1杯分、えび(無頭殻付き) 4尾、かぼちゃ 100g、
なす 1本、オクラ 4本、しいたけ 4枚、衣(卵 1個、冷水約 150ml、
小麦粉約カップ 1)又は天ぷら粉※、揚げ油適量、塩適量、
抹茶・山椒粉適宜

作り方

- ①材料の下ごしらえする。
・イカは胴を開き、皮をむいて、表面に斜め格子の切り目を入れてから、約3×4センチに切る。
・えびは殻をとり、腹側も2~3カ所切り込みを入れる。尾の先を切ってから包丁でしごぎ、中の水を出す。
・かぼちゃは種をとり、約8ミリの厚さに切る。
・なすはへたをとり、約1センチの厚さの斜め切りにする。
・オクラは塩少量(分量外)をふって板ずりし、水で洗い流す。
・しいたけは石づきを取り除く。
- ②冷水ととき卵を合わせた中に小麦粉をふり入れ、さっくりと混ぜて衣を作る。
- ③油を熱し、材料に衣をからませたら、オクラ、しいたけ、なす・かぼちゃ、えび・イカの順に揚げていく。
- ④器に数紙を敷き、盛り付け、塩(お好みで抹茶塩・山椒塩)を添える。

OGINO ワンポイント
アドバイス



・材料の水分はよくふきとってから揚げる。

・イカのように衣のつきにくい材料は小麦粉をうすくつけてから衣をからめる。

・揚げたものは重ねずに、立てかけるようにおき、油をよく切って盛りつける。

OGINO 流アレンジ術



お子様に

- ・衣に青のり、桜えび、ごまなどを加えると風味も変わり、色合いも楽しめます。
- ・水の替わりに牛乳を加えるとカルシウムが強化(シニア向けにも)

メタボが気になるお父さんに

- ・衣の水の分量を増やして薄衣にすると吸油量が減り、エネルギーダウン!

シニアの方に

- ・イカやえびは小さく切り、たまねぎやにんじんとかき揚げにすると食べやすくなります。