

＊ 苦手なお野菜 おいしくな～れ ＊
＊ さちこママの ＊

魔法のキッチン



驚きの新食感!

タケノコと椎茸の 「サクふわベジ唐揚げ」



新しい環境にワクワク、ドキドキする4月。今月の「さちこママの魔法のキッチン」は、旬のタケノコを魔法のひと手間で驚きの美味しさに変身させちゃいます! 使うのはお肉ではなく、今が旬の「タケノコ」と「椎茸」。ジップロックに入れて叩いて繊維をほぐすという魔法をかけるだけで、驚くほどジューシーで食べ応えのある食感が生まれるんです。隠し味のカレー粉とにんにく・生姜の香りで、お野菜特有のクセが抑えられ、お子様にも食べやすくなっていると思います。

身体の中を綺麗にしてくれるデトックスパワーたっぷりの「ベジ唐揚げ」で、心も身体も軽やかに新生活をスタートしましょう!



材料

- タケノコ(ゆでたもの).....200g
- 椎茸.....4~5枚
- 醤油.....大さじ1
- にんにく.....1/2~1片
- 生姜.....1/2片
- カレー粉.....小さじ1/3
- 薄力粉.....大さじ4~5
(水分によって調整する)
- 菜種油.....適宜
- 添え野菜.....お好みで
(スプラウト、レタス、トマトなど)

〈用意するもの〉

- ジップロックなど厚めのビニール袋
- すりこ木や麺棒など

作り方

- ① タケノコは3cmの長さに切り、繊維に沿って太めの千切りにする。
- ② 椎茸は4等分に切る(軸も使う)。
- ③ タケノコと椎茸はジップロックに入れて、すりこ木などで袋の上から繊維がバラバラになるように叩き潰す(袋の下に布巾を敷いておくとう音がうるさくないです)。
- ④ ③にAの調味料を合わせ、一口サイズに生地をまとめる。
- ⑤ フライパンに1~2cmの高さまで菜種油を入れ、160~170℃で時々転がしながらこんがり揚げ焼きにする。
- ⑥ 器に盛り付け、添え野菜を乗せて出上がり!



レシピ
考案



ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフードコーディネーター / 栄養士
赤松 佐知子 先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。

