

料理名	かぼちゃとナッツの甘辛揚げ
<p>＜材 料 4人分＞</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ (1.5cm角) 200 g カシューナッツ 30 g 揚げ油 適量 A 砂糖 大さじ 1 しょうゆ 大さじ 1 みりん 小さじ 1 水 小さじ 1 	
<p>＜作 り 方 ＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ①かぼちゃは160℃の油で素揚げする。 ②カシューナッツは150℃の油で素揚げする。 ③Aの調味料を耐熱用ボールに入れ、200wのレンジで40秒加熱し、たれを作る。 ④①と②に、③をからめる。 <p>※カシューナッツはフライパンで乾煎りしてもOK</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>かぼちゃは、緑黄色野菜の特徴である、ビタミンAとCを多く含んでいます。カシューナッツなどのナッツに含まれるビタミンEと一緒に食べるとビタミンACE（エース）がそろい効果は倍増します。</p> <p>甘辛いタレととてもよくなじみ、給食で人気の一品です。</p> </div> 