

コロナに負けない！近畿大学作成『V.O.S.メニュー(大阪府認定)』レシピ
「野菜たっぷりフリ竜田揚げ丼～山椒味噌ソース～」



栄養価 (主食は米飯180g)

エネルギー	628kcal
タンパク質	24.7g
脂質	18g
食塩	2.8g

V. 野菜135g
O. 脂質エネルギー比25.7%
S. 食塩2.8g



材料 (1人分)

米飯	180g	みそ	15g
ブリ	70g	だし汁	30g
醤油	6.5g	砂糖	5g
酒	2.5g	山椒	少々
みりん	2.5g	ブロッコリー	20g
小麦粉	5g	パプリカ	15g
サラダ油	4g	もやし	40g
南瓜	30g	せん切りキャベツ	30g

作り方

- ①ブリは半分に切り、醤油、酒、みりんを合わせたものに漬けておく。
- ②味噌、だし汁、みりんを火にかけて煮詰め、最後に山椒を加える。
- ③南瓜、ブロッコリー、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ④③の野菜、もやし、キャベツはレンジで1分～1分半ほど加熱する。
- ⑤①のブリの漬け汁はさっと落としてから、小麦粉をまぶして揚げる。
- ⑥器に米飯を盛り、その上にもやしとキャベツ、その上に山椒味噌ソースの半量、ブリの竜田揚げ、南瓜、ブロッコリー、パプリカをのせ、上から残り半量の山椒味噌ソースをかける。