

おいしいヘルシー お弁当レシビ

カレー味の フライドかぼちゃ



βカロテンが
抵抗力を高め
風邪予防にも

初夏から秋口に収穫したカボチャが貯蔵され、ちょうど良い熟成になるのがこの時季。甘味が非常にのびて、おいしい季節です。切つてそのまま揚げるだけ。出来上がりをそのまま冷凍保存してもOK！

材料

- カボチャ…300g(約8分の1カット)
- 揚げ油…フライパンに1cmほど
- カレー粉…大さじ1
- 塩…小さじ1

取材協力

野菜ソムリエ

アロマテラピーインストラクター

武田都さん

武田都さんブログ



①カボチャを7mm程度にスライスする。お弁当用なら10サイズにあらじめカットしておく。

②ビニール袋またはボウルにカレー粉と塩をよく混ぜておく。

③180℃に温めた油で両面合わせて2分半揚げる。箸が刺さる程度が目安。

④取り出して少し冷ました後、②の中にカボチャを入れてよく絡める。ビニール袋なら、口を閉じて外側から優しくもむ。(カボチャがつぶれないように注意)