



いろどりフライ	1ページ
「七夕セレモニー」を開催して／新任医師紹介／医療福祉相談室だより／やまぼとギャラリー	2ページ
「Healthy Camp」レポート／「健康フェスタ からだスキャン」開催のお知らせ	3ページ
三重病院あるあるクイズ⑧／アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ

## いろどりフライ

毎年残暑が厳しい三重の夏ですが、**ストップ ザ・夏ばて!**  
いろどりフライを作ってみてガッツリ食べてみてはいかがでしょうか。  
元気になること、請け合いですよ!?

### 材 料

#### 【具材】

- 豚肉・鶏肉・魚・えび
- 野菜  
玉ねぎ、さつまいも、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、しいたけ、エリンギ など
- 塩、こしょう
- 米油

#### 【衣】

- 米粉
- すりおろした長芋または米粉と水
- お好みの衣  
米あられ、ポップコーン豆コーンフレーク、春雨

#### 【調味料】

- トマトケチャップ
- 抹茶塩など

食物アレルギーのある方は  
材料の中に禁止食材が  
入っていないか  
しっかり確認しましょう!



### 下準備

- 具材は、食べやすい大きさに切っておく。
- コーンフレークは細かく砕き、春雨は短く切る。
- ポップコーン豆は大きめの鍋で炒り、フードプロセッサーで細かくする。
- 長芋を使用しない場合、米粉と水をどろっとした状態になるまでよく混ぜる。
- 衣に春雨を使う場合、揚げ時間が短いため、食材はあらかじめ火を通しておく。

### 作り方

- ① 材料に塩・こしょうをし、竹串にさす。
- ② 具材に米粉をまんべんなくつけ、余分な粉をはいたいたら、長芋(米粉と水)にくぐらせる。
- ③ 具材に準備した衣をつける。
- ④ 180℃の油でからっと揚げる。

### ワンポイント

☑市販のポップコーンはバターが使われているものもあります。家庭では、豆から炒って作るものを使用しましょう。

☑コーンフレークは大豆や乳が含まれているものがあるので確認してから使用しましょう。

☑春雨の代わりにビーフンを使用しても良いです。



(栄養管理室 森谷尚子)