

# 土からキッチン～『かぼちゃフライ』～健腸レシピ

2022年10月5日

みなさん こんにちは～😊

随分涼しくなってきたて過ごしやすくなってきましたね。今朝も私の地域では22度と快適な気温でした。

秋の雲をみることも多くなってきて季節の変化を感じます。

今日はそんな秋のお野菜、かぼちゃを使ったレシピです。（今回もレシピとはいいいがたい…手を抜いてるわけではありません😊）

かぼちゃフライ。子供が小さい頃よ～く食卓に登場しました！煮物より子供には好評だったと記憶しています。

かぼちゃは緑黄色野菜の代表と言っても過言ではないですね！

薬効としては血行を促進し、体を温めてくれます。胃腸の働きを活性化させてくれるので夏バテ回復だけでなく冬の寒さ対策にもぴったり。免疫力をたかめて風邪の予防にも効果があるとされています。

ホクホクのかぼちゃ、今回はノーマ農園さまのミニかぼちゃを使用しました。甘くておいしいですよ～♥

🍁 ハロウィンパーティの1品にもぜひどうぞ！

## ○材料

かぼちゃ 600g（今回はミニかぼちゃを使ってます）

卵 1個

小麦粉 大さじ3

水 50ml

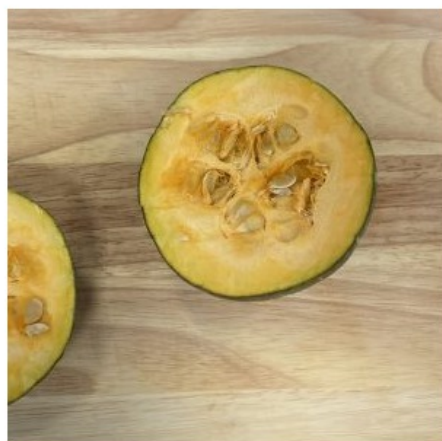
パン粉 適量

油 適量



## ○作り方

①かぼちゃはラップにくるみ約5分レンジで温めて少し柔らかいくらいにする。（少し固いところがあるくらいでも大丈夫）



②①を一口サイズに切る。

③卵と小麦粉、水を混ぜて卵液を作る。

④パン粉をバットに広げておき、卵液にかぼちゃを絡めてパン粉をつける。



⑤油を熱し④をカラッとなるまで揚げたら出来上がり！

