

ズッキーニとエビのかき揚げ

ズッキーニの甘みと食感、彩りを楽しめる簡単かき揚げです。市販のてんぷら粉でラクラク調理。お弁当のおかずはいかが？



ズッキーニはほのかな甘みがあり柔らかく、皮ごと食べられます。サラダや煮もの、揚げものなどさまざまな料理に適しています。ぜひあなたのおいしい食べ方を見つけてください。

ズッキーニ生産者 黒木健太さん

500円
パソコンでできるオリジナル料理レシピ
season 2
ひなた Dish



フードスタイリスト わかさんの Point

てんぷら粉はさっと混ぜるとサクサクの仕上がりになります。具材の大きさは均一にすると火がまんべんなく通り、仕上がりがきれいです。揚げ鍋は小さくてもいいですが、できるだけ深さがあるといいでしょう。



- [材料]**
- ① ズッキーニ (1.5cm角切り).....中1本
 - ② 玉ねぎ (1.5cm角切り).....中1/4個
 - ③ しょうが(細切り).....1片分
 - ④ エビ(ブラックタイガー).....中3尾(90g)
 - ⑤ はんぺん(1.5cm角切り).....1/2枚(50g)
 - 市販のてんぷら粉.....100g
 - 冷たい水.....70ml
 - サラダ油.....適量
- A 青のり.....小さじ1
塩.....少々

- [作り方]**
- ① エビは背ワタを取って1.5cm幅に切り、水気をしっかりとふき取る。
 - ② ボウルにてんぷら粉と冷たい水を加えて混ぜる。
 - ③ 揚げ鍋のサラダ油を170度に加熱する。
 - ④ 別のボウルに①のエビとその他の野菜を加えててんぷら粉少々(分量外)をふりかけ、全体を混ぜる。
 - ⑤ ②に④を加え、大きめのスプーンですくい、③の揚げ油に落とし、両面を色よく揚げて油をしっかりと切る。
 - ⑥ ⑤を皿に盛り、Aをふる。

分量：4人分
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：387Kcal ※1人あたり
調理時間：約25分

WEBで学べます 応急手当の方法や知識が

4月1日から、市消防局で実施している救命講習の座学をWEBで受講できるようなりました。「応急手当WEB講習(eラーニング)」という名称で、パソコンやタブレット、スマートフォンで受講できます。もしもの時に備えて、適切な応急手当を学びましょう。

心肺蘇生法が行える力を身につけましょう。もしもの時に大切な人を守るため、自分自身が後悔しないためにも受講をおすすめします。



WEB講習の詳細はこちら

消防局警防課 神恵拓哉

Q 救命講習とは？

A. 救命講習には、救命入門コース・普通救命講習(I、II、III)などがあります。救命講習は座学と実技で構成されています。応急手当WEB講習では座学を自宅など好きな場所で学べます。応急手当WEB講習で基本知識を身に付けたら、ぜひ応急手当研修センターや最寄りの消防署の講習で実技を学んでください。

WEB講習修了者が受講できる救命講座	
普通救命講習 I	●心肺蘇生法(主に成人対象) ●大出血時の止血法 ●AED使用法の講習
普通救命講習 II	●普通救命講習 I の内容にAEDの実技と知識の確認・評価を加えた講習
普通救命講習 III	●心肺蘇生法(おもに小児、乳児、新生児対象) ●大出血時の止血法 ●AEDの使用法の講習

Q なぜ救命講習を受けた方がいいのでしょうか？

A. 目の前で誰かが倒れてしまったとき、皆さんは助けてあげることができますか？万が一の緊急事態に備えて、適切な応急手当を学び、身に付けておきましょう。応急手当の講習を受けていれば、より確実に、より自信を持って心肺蘇生などを行うことができます。



WEB講習の受講手順

まずはWEBサイト「一般市民向け応急手当WEB講習」へアクセス！

STEP 1 「応急手当とは」から「まとめ」までのすべての講習を動画で受講します。個人差はありますが所要時間は1時間程度です。



STEP 2 受講終了後、「修了テスト」を実施してください。出題される20問のうち16問以上正解すると受講証明書が発行されます。



STEP 3 「受講証明書」は印刷または画像を端末に保存し、消防機関が主催する救命講習会場に持参してください。受講証明書があると普通救命講習のコースが1時間短縮になります。



※詳しくは右記 QR コードから特設サイトをご覧ください。

問 消防局警防課 TEL 32-4903 FAX 27-8675