

じゃこと大豆のかき揚げ

レシピ1



材料	分量(4人分)
ゆで大豆	20g
切りごぼう	40g
玉ねぎ	48g
にんじん	6g
はねぎ	12g
ちりめんじゃこ	8g
小麦粉	28g
でんぷん	12g
牛乳	20g
卵	12g
油	24g

☆ 作り方 ☆

- ①玉ねぎ、人参は千切りにする
- ②はねぎは小口切りにする
- ③小麦粉、でんぷん、牛乳、卵で衣をつくり材料を入れて混ぜる
- ④適当な大きさのたねを作り、適温で揚げる

おすすめポイント
大豆とごぼうとじゃこ、衣には牛乳が使ってあり、歯の健康にはとても良い料理です。カリッと揚げれば、おやつ感覚で食べることができます。

エネルギー	123kcal
たんぱく質	3.1g
脂肪	7.0g

(一人分)