

栄養バランスかき揚げ

～春の香りで、健康づくり～

主
菜

- 【材料】 4人分と下準備
- 桜エビ・・・・・・・・・・60g 茹でたものを購入しサッと洗う。
 - 糸引き納豆・・・・・・・・40g 臭いが気になるようなら水をかける。
 - ひじき・・・・・・・・・・5g 十分に戻す。
 - 春菊または菜の花・・・・40g 春菊なら葉先を、菜の花ならサッと茹でて使う。
 - 玉ねぎ・・・・・・・・・・50g 割って薄く切る。
 - 卵・・・・・・・・・・・・・50g
 - 水・・・・・・・・・・・・・100g
 - 薄力粉・・・・・・・・・・70g
 - サラダ油・・・・・・・・・・適量
 - だし汁・・・・・・・・・・100g } (a)
 - しょうゆ・・・・・・・・・・20g } 合わせて煮立てる。
 - みりん・・・・・・・・・・20g }



【作り方】

卵と水を合わせ、小麦粉を入れてさっくり混ぜ、下処理した食材を入れて混ぜる。
 サラダ油を170度に熱し、 をスプーンで入れてからりと揚げる。
 器に を盛り、(a)の天つゆを添える。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
261kcal	8.5g	15.8g	160mg	1.7mg	2.3g	1.2g

平成17年度年別・年代別 豆類摂取量

