



だいとう キラキラ大東

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ごはん……お茶碗2杯

※えびフリッター※

- ・えび(尾付き) …8尾

★衣★

- ・小麦粉……200g
- ・ベーキングパウダー……
大さじ1

- ・塩……小さじ1

- ・酒……大さじ2

- ・水……1カップ半

- ・揚げ油……適量

- ・手巻き用のり(1/2カット)
……2枚

- ・めんつゆ……適量
(2倍に薄める)

つく かた 【作り方】

- ①えびのフリッターの衣の材料をすべて
合わせ、粉っぽくなるまで混ぜる。
- ②えびは尾のからだけ残し、①の衣をつけ
て、約180℃の油で5分ほど揚げる。
- ③②に2倍に薄めためんつゆをお好みでつ
け、尾を出すようにしながら、まわりをご
はんで包み、のりを巻いて完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 319キロカロリー

たんぱく質: 8.2グラム

脂肪: 4.2グラム

塩分: 0.3グラム