



だいとう  
キラキラ大東 

やさい  
レツツ♪野菜  
クッキング

## くわいのからあげ

さいたまけん せいさんりょうだい い とくさんひん  
埼玉県が生産量第1位の特産品で  
えいようか たか しゅん じき  
す。栄養価が高いので、旬の時期  
かてい あじ  
にご家庭でも味わってください。



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・くわい(2S) … 240 g ぐらむ
- ・あげ油… 適量 てきりょう
- ・塩… 小さじ半分 しお こ はんぶん

つく かた  
【作り方】

- ①くわいは、一度やわらかくなるまでゆでる。湯からあげたら、そのまま水切りをする。
- ②180度くらいのあげ油で、さっと素揚げする。
- ③塩をふって、完成。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー：132キロカロリー  
たんぱく質：3.8グラム しつ  
脂肪：6.0グラム しぼう  
塩分：0.4グラム えんぶん