



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)

・じゃがいも…中サイズ6個

・揚げ油…適量

・カシューナッツ…40g

★あえ衣★

・しょうゆ…小さじ2

・砂糖…大さじ1強

・みりん…小さじ1強

・水…大さじ1弱

つく かた 【作り方】

①じゃがいもは、よく洗い、お好みの形にカットし、水にさらしたあと、よく水気を切っておく。

※皮はむいても、むかなくてもどちらでもお好みで。

②①を180度の揚げ油で素揚げにする。

③カシューナッツは香ばしく炒る。

④あえ衣の材料をすべて合わせて、すこし煮詰める。

⑤②、③と④をあえて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：308キロカロリー

たんぱく質：4.8グラム

脂肪：17.0グラム

塩分：0.5グラム