



だいとう キラキラ大東

わしよく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ さつまいも…1本 ほん
- ・ やきちくわ…4本 ほん
- ・ 薄力粉…50g はくりきこ ぐらむ
- ・ 塩…少々 しお しょうしょう
- ・ 水…4分の1カップ みず ぶん
- ・ 揚げ油…適量 あ あぶら てきりょう

つく かた 【作り方】

- ①薄力粉と塩、水をさっと混ぜて衣をつくる。 はくりきこ しお みず ま ころも
- ②さつまいもは皮つきのまま輪切りにして8枚とる。 かわ つきの まま わ ぎ まい
ちくわは1本を半分にして、8個にする。 ほん はんぶん こ
- ③揚げ油を熱し、さつまいも、ちくわの順に衣をつけてあげる。 あ あぶら ねっ じゅん ころも

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：292キロカロリー

たんぱく質：7.8グラム しつ

脂肪：15.2グラム しぼう

塩分：0.7グラム えんぶん