



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- さくら 桜えび…5 g
- にんじん…3分の1本
- たまねぎ…2分の1個
- みつば…2分の1束
- みずな…4束の1束
- グリーンピース…40 g

ころも ★衣★

- はくりきこ 薄力粉…60 g
- たまご…1個
- しお しょうしょう 塩…少々
- みず ぶん 水…4分の1カップ
- あ あぶら てきりょう 揚げ油…適量

つく かた 【作り方】

- ①★の材料を合わせ、衣を作る。
- ②にんじんは千切り、たまねぎはスライス、みつばとみずなは、2センチ幅に切る。
- ③①と②を合わせて、手のひらサイズにまとめ、180℃の油に静かに入れて、揚げる。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：153キロカロリー
- たんぱく質：2.6グラム
- 脂肪：9.2グラム
- 塩分：1.3グラム