



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)

ささ まい
・笹かまぼこ…4枚

ころも ★衣★

ちや しょうしょう
・せん茶…少々

まっちゃ しょうしょう
・抹茶…少々

はくりきこ おお はん
・薄力粉…大さじ3半

ぶん こ
・たまご…2分の1個

みず おお きょう
・水…大さじ1強

あ あぶら てきりょう
・揚げ油…適量

つく かた 【作り方】

ころも ざいりょう あ ささ
①衣の材料を合わせ、笹かまぼこをくぐらせる。

②170℃の油で、色よく揚げる。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：117キロカロリー

たんぱく質：5.4グラム

しぼう
脂肪：5.9グラム

えんぶん
塩分：0.9グラム