



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)

- ・くじら赤身肉…150g あかみにく ぐらむ
- ・かたくり粉…適量 こ てきりょう
- ・揚げ油…適量 あ あぶら てきりょう

※たれ※

- ・しょうゆ…小さじ2強 こ きょう
- ・みりん…小さじ2強 こ きょう
- ・砂糖…小さじ1半 さとう こ はん
- ・水…大さじ1半 みず おお はん

つく かた 【作り方】

- ①角切りにしたくじら肉に、かたくり粉をまぶしてカラリと揚げる。
- ②たれの材料を合わせて、一度わかす。
- ③それぞれが熱いうちに①と②をからめて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：114キロカロリー

たんぱく質：8.2グラム しつ

脂肪：5.1グラム しぼう

塩分：0.5グラム えんぶん