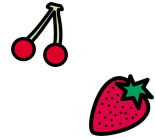


## 主菜 - 揚げ物 k-02 めひかりのカレー揚げ

材 料	分量(g)
めひかり	50.00
でん粉	2.00
薄力粉	2.00
カレー粉	0.20
白絞油	5.00



エネルギー(kcal)	108
たんぱく質(g)	10.3
脂質(g)	5.4
カルシウム(mg)	42
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	0
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.2



### 作り方

カレー粉・でん粉・小麦粉を混ぜ合わせる。

めひかりに をつける。

180 の油で揚げる。



麦ごはん, 牛乳, めひかりのカレー揚げ, みそ汁, のりあえ, ぼんかん