主菜ー揚げ物 k-08

沖うるめの揚げ煮

材　　料	分量(g)
沖うるめ	40.00
でん粉	6.00
白絞油	5.00
しょうが	1.00
しょうゆ(濃口)	4.00
三温(花見糖)	3.00
みりん	3.00

エネルギー(kcal)	123
たんぱく質(g)	7.8
脂質(g)	5.5
カルシウム(mg)	30
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	30
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.11
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0

MEMO

作り方

① しょうがはすりおろす。

② うるめにでん粉をつけ，180℃の油で揚げる。

③ 調味料にしょうがを入れ，沸かしてたれを作る。

④ ②のうるめにたれをからめる。