主菜ー揚げ物 k-32

かきあげ

材　　料	分量(g)
えび(2L)	30.00
さつまいも	10.00
にんじん	7.00
たまねぎ	10.00
えだまめ	5.00
しらす干し	5.00
薄力粉	15.00
鶏卵	7.00
しょうゆ(淡口)	0.30
白絞油	11.00

エネルギー(kcal)	234
たんぱく質(g)	11.6
脂質(g)	12.8
カルシウム(mg)	58
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	132
VB(mg)	0.1
VB2(mg)	0.07
塩分(g)	0.4
食物繊維(g)	1.4

まいたけごはん，牛乳，かきあげ，のっぺい汁，キャベツのおかかあえ

作り方

① さつまいも･にんじんは拍子木切りにし，たまねぎはくし形に切る。

② 材料を混ぜる。

③ 丸めて形を整え，170℃の油で揚げる。

☆ 材料に水を混ぜて，固さを調節する。