



MEMO



材 料	分量 (g)
すりみ(白)	40.00
豆腐(木綿)	10.00
にんじん	10.00
ささがきごぼう	5.00
ごま	1.50
しょうゆ(淡口)	0.50
薄力粉	2.00
白絞油	6.00

エネルギー (kcal)	130
たんぱく質 (g)	6.2
脂質 (g)	8.9
カルシウム (mg)	60
鉄 (mg)	0.6
VA (µg)	150
VB (mg)	0.04
VB2 (mg)	0.08
塩分 (g)	0.7
食物繊維 (g)	0.9

作り方

にんじんはみじん切りにする。ささがきごぼうは適度な長さに刻む。豆腐はつぶして水をきる。ごまは炒っておく。

材料を混ぜる。

丸めて形を整え、170 の油で揚げる。

