

主菜 - 揚げ物 k-34 **お好み揚げ**



MEMO




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

材 料	分量 (g)
えび(2L)	20.00
いか	20.00
キャベツ	15.00
たまねぎ	15.00
ねぎ	5.00
鶏卵	10.00
薄力粉	16.00
かつお節粉	0.30
あおのり	0.20
白絞油	8.00
食塩	0.20
お好みソース(個包装)	13.00

エネルギー(kcal)	213
たんぱく質(g)	11.5
脂質(g)	9.7
カルシウム(mg)	32
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	41
VB(mg)	0.08
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	0.4
食物繊維(g)	1.1

**作り方**

たまねぎ・キャベツは角切りにする。ねぎは小口切りにする。

材料を混ぜる。

丸めて形を整え, 170 の油で揚げる。

かたさは水で調節する。

