主菜ー揚げ物 k-35

すりみでお好み天

材　　料	分量(g)
すりみ(白)	30.00
えび(2L)	8.00
キャベツ	20.00
ねぎ	2.00
しょうが(酢漬)	1.50
鶏卵	5.00
薄力粉	4.50
かつお節	0.50
あおのり	0.20
白絞油	7.00

エネルギー(kcal)	139
たんぱく質(g)	7
脂質(g)	8.9
カルシウム(mg)	37
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	23
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.09
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0.7

MEMO

作り方

① キャベツは粗みじん切りにする。ねぎは小口切りにする。

② 材料を混ぜる。

③ 丸めて形を整え，170℃の油で揚げる。