

主菜 - 揚げ物 k-36 ほたてのつみれ揚げ



MEMO



材 料	分量 (g)
ほたてがい(貝柱)	30.00
鶏ひき肉	25.00
根深ねぎ	5.00
しょうが	1.00
鶏卵	5.00
薄力粉	5.00
酒	4.00
しょうゆ(淡口)	1.00
食塩	0.20
こしょう	0.02
白絞油	5.00

エネルギー(kcal)	149
たんぱく質(g)	11.7
脂質(g)	7.7
カルシウム(mg)	11
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	18
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.09
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	0.2

作り方

ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。

材料を混ぜる。

丸めて形を整え,170 の油で揚げる。

