

ちくわの二色揚げ



MEMO



材 料	分量(g)
焼き竹輪	50.00
薄力粉	10.00
でん粉	2.00
鶏卵	6.00
あおのり	0.20
にんじん	7.00
白絞油	8.00

エネルギー(kcal)	191
たんぱく質(g)	7.7
脂質(g)	9.8
カルシウム(mg)	17
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	120
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.08
塩分(g)	1.1
食物繊維(g)	0.6

作り方

にんじんはすりおろす。竹輪は半分に切る。

卵・小麦粉・でん粉に、にんじんとあおのりを混ぜ、2色の衣を作る。

竹輪にそれぞれの衣をつけ、170 の油で揚げる。

かたさは水で調整する。

