主菜ー揚げ物 k-38

ちくわのいそべ揚げ

材　料	分量(g)
焼き竹輪	50.00
薄力粉	5.00
でん粉	1.00
鶏卵	5.00
あおのり	0.10
白絞油	4.00

エネルギー(kcal)	127
たんぱく質(g)	7.1
脂質(g)	5.6
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	11
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	1.1
食物繊維(g)	0.1

ごはん，牛乳，ちくわのいそべ揚げ，四方竹と豚肉の煮物，甘酢あえ

作り方

① 竹輪は半分に切る。

② 小麦粉･でん粉･卵･あおのりを混ぜて，衣を作る。

③ 竹輪に衣をつけ，170℃の油で揚げる。

☆ ②かたさは水で調整する。