

かき揚げ天ぷら



エネルギー	496.5 k cal
タンパク質	5g
脂質	2.4g
炭水化物	31.3g
ナトリウム	31.7mg
リン	88.6mg
カリウム	264.7m g
食塩相当量	0.08g

《材料1人前》

T.T小麦粉	50 g
溶き卵	7 g
水	63cc
玉葱	25 g
小葱	15 g
人参	15 g
ゴボウ	15 g
干しエビ	1 g
だし割つゆ	適量
水orお湯	適量
揚げ油	適量

作り方

- 1 溶き卵と水を混ぜ、そこにT.T小麦粉を入れダマが無くなるまでよく混ぜる。
- 2 玉葱は2cm角に、人参・ゴボウは千切り、小葱は小口切りにする。
- 3 ②と干しエビを①に加え、良く混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに揚げ油を入れ、160℃に熱したら③をスプーンで形付けながら入れる。上下を返ししながら5分程揚げたら、油を切り盛り付ける。
- 5 だし割りつゆの素を水又はお湯で割り、天つゆを作る。