

野菜天ぷら



エネルギー	452 k cal
タンパク質	1.9 g
脂質	15.4 g
炭水化物	76.9 g
ナトリウム	219m g
リン	122.4m g
カリウム	402.8m g
食塩相当量	0.5 g

材料1人分

NRでんぷん小麦粉	80 g
水	100 c c
しめじ	20 g
ナス	30 g
玉葱	40 g
かぼちゃ	30 g
ピーマン	20 g
油	15 c c
トマトケチャップ	10 g
マヨネーズ	10 g

作り方

- 1 なす、玉葱、かぼちゃ、ピーマンは洗って適当な大きさに切る。衣のでんぷん小麦粉は水で溶いておく。
- 2 油を150度に熱してから、野菜に衣をつけてゆっくり揚げる。
- 3 器に盛り、トマトケチャップ、マヨネーズ等で食べる。
- 4 ※注意：でんぷん小麦粉は、てんぷらの際はがれやすいので注意が必要。場合によっては、市販の小麦粉を混ぜると良い。但し、タンパク質の数値には要注意を。