

● 菜の花かきあげ



エネルギー
231kcal
たんぱく質
9.9g
カリウム
289mg
リン
145mg
食塩相当量
0.7g

- 天ぷら粉にも塩分は含まれます。量を使いすぎないように
- ゆかりにはそのものにも塩が含まれていますのでかけすぎには注意しましょう

＜材料（一人分）＞

しばえび・冷	30g
たまねぎ	20g
なばな	30g
コーン	10g
てんぷら粉	30g（大2小1.1/2）
水	30g（大2）
揚げ油	適量
塩	0.1g（ミニ1/10）
ゆかり	0.6g（ミニ1/2）

1. えびは解凍し、酒をふり水気をふく
2. 菜花は1センチくらいの長さに切り、固めに茹でこぼす
3. 玉ねぎは千切りにし、水さらしする
4. ボールに天ぷら粉をいれ水を加え適度な固さにする。水気を切った1～3とコーンを計りいれ混ぜ合わせ、2つに分けて揚げる
5. ゆかり塩をつけていただく