

● 春の揚げ物飛竜頭風



| |
|---------|
| エネルギー |
| 211kcal |
| たんぱく質 |
| 10.9g |
| カリウム |
| 470mg |
| リン |
| 189mg |
| 食塩相当量 |
| 1.3g |

● 水切りが重要です！豆腐も野菜もしっかり水切りしましょう！

<材料（一人分）>

| | |
|------------|----------------|
| 木綿豆腐 | 120g |
| やまいも | 20g |
| なばな | 20g |
| コーン(缶詰) | 10g |
| しょうが | 5g |
| しそ | 1.5g |
| 片栗粉 | 4.5g (大 1/2) |
| しょうゆ | 2g (小 1/3) |
| 食塩 | 0.1g (ミニ 1/10) |
| 揚げ油 | 適量 |
| アスパラガス | 20g |
| 低塩だしわりしょうゆ | 10g (小 2) |
| 水 | 7.5g (小 1.1/2) |

- 豆腐は 4 等分程の大きさに切り、茹でこぼし、重石をして水気を切る。その後、ボールに入れて手で形がなくなるまでつぶす。
- やまいもはすりおろす。
- なばなは粗みじん切りし、茹でこぼす。コーンは重量を計っておく。しょうが、しそは短めの千切りにし水にさらす。
- ボールに水気を切った 1～3 と調味料、片栗粉を入れて混ぜる。（やわらかすぎる場合は片栗粉を増やし調整する。）
- 4 を形を整えながら丸め、油で両面裏返ししながら揚げる。（今回は 1 人 3 個ずつ）
- アスパラは 5 cm 程の長さに切り、5 の油で素揚げする。