

● 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。