

● 飛竜頭



エネルギー
237kcal
たんぱく質
10.3 g
カリウム
331mg
リン
169mg
食塩相当量
1.0g

●大根おろしとおろし生姜で揚げ物でもさっぱりといただける一品です

<材料（一人分）>

木綿豆腐	100g
砂糖	1g (小1/3)
食塩	0.2g (ミニ1/5)
鶏卵	15g (1/4個)
片栗粉	6g (小2)
えだまめ・冷凍	10g
にんじん	10g
ほししいたけ	1g
揚げ油	10g (適量)
だいこん (おろし)	20g
しょうが (おろし)	1g
しそ・葉	1g
だしわりしょうゆ	6g (小1)

1. 豆腐はしっかり水切りしておく。
2. 枝豆は解凍し、さたから取り出し、にんじんはさいの目切りにして茹でこぼし、しっかり水気を切る
干しいたけは細かく砕いておく。
3. 水切りした豆腐はしっかりすりつぶしてから、調味料を加え、2を加える
4. 1人4~5個になるように丸く型作り、中温の油でじっくり揚げる。
5. だしわりしょうゆでつけだれをつくり、大根おろし、おろし生姜を添える。