## かきあげ



材料名	分量
ごぼう	<b>20</b> g
にんじん いんげん ちのかんじゅこ	<b>2</b> g
・ スタッグのでも ・ 米物 ・ 小麦粉	<b>7.5</b> g
塩	0.1 g 10 g
揚げ油	

<b>栄養成分</b> (ᢠ当に○印)				
計算値		(五訂による)		
実	則値		自 社 公的機関	
	エネルギー		102.00	kcal
	たんぱく質		3.10	
	脂質		5.30	
	ナトリ		174.00	mg
無	カルシ	<b>ウム</b>	37.00	mg
機	マグネシ	ウム	21.00	mg
質	鉄		0.20	mg
	亜鉛		0.50	mg
ビ	Α	レチノール当量		μg
タ		B1	0.04	mg
ビタミン		B2	0.01	
٦		С		mg
食物繊維総量		1.40		
	食塩相当量		0.40	Ø

#### り方

- ① ごぼうは、ささがきにし、酢水につけ、水気をきっておく。にんじんはせん切りにする。いんげんはすじをとり適宜に切る。
   ③ 米粉・小麦粉・塩を混ぜておく。
   ④ ①に③を入れて混ぜた後、水を入れ、よく混ぜ合わせる。
   ⑤ 180℃の油に適当な大きさになるよう、ぎゅっとしぼるように落とし、カリッと揚げる。

### → -□×モ

天ぷらの衣に米粉を使う と、サクッと仕上がり、冷 めてもべたつきません。
低い温度で揚げるとくっ

でい温度でありるとくう つきやすいので、高温の油 に入れ、入れたらしばらく そのままにして、カリッと 揚げます。

# ちくわとさつまいもの天ぷら



材 料 名	分 量
さつまいも	<b>15</b> g
ちくわ 「 米粉	<b>6</b> g
上 次 	<b>0.2</b> g <b>13</b> g
し 青のり 揚げ油	<b>0.2</b> g

栄養成分 (家当に〇印)				
計算	値	(五訂による)		
実測値		自 社		
关测恒		公的機関		
エネルギー		<b>109.00</b> kcal		
たんばく質		<b>3.70</b> g		
	脂 質	<b>4.60</b> g		
	ナトリウム	<b>294.00</b> m g		
無 機 質	カルシウム	<b>11.00</b> mg		
	マグネシウム	<b>12.00</b> m g		
	鉄	<b>0.50</b> mg		
	亜鉛	<b>0.20</b> m g		
ビタミン	🛕 レチノール当量			
	B1	<b>0.04</b> mg		
	B2	<b>0.02</b> m g		
ソ	C	<b>4.00</b> m g		
	食物繊維総量	<b>0.40</b> g		
食塩相当量		<b>0.70</b> g		

#### 作り方

- さつまいもは輪切りにし、水にさらし、水気をきる。

- 180℃の油で揚げる。
- ⑤ ちくわも同様に揚げる。

### ◆ -□×E ◆

低い温度で揚げるとくっつき やすいので、高温の油に入れ、 入れたらしばらくそのままにし

て、カリッと揚げます。 さつまいもやレンコンを薄く スライスして揚げるとチップス

になります。 卵を加えると、より美味しく なります。米粉に対して 1.5倍

の卵水が目安です。