

えび入りかき揚げ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生のホットケーキミックス	4	15	0	Tr	1	Tr
ジンゾウ先生のでんぷん薄力粉	4	14	0	Tr	2	Tr
芝エビ	15	12	2.8	35	32	0.1
かぼちゃ	20	18	0.4	90	9	0
ピーマン	10	2	0.1	19	2	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
油(吸油分)	8	74	0	0	0	0
合計		139	3.4	159	49	0.1

【 作り方 】

コーンは冷凍庫から出し、解凍しておく。

にんじんと玉ねぎ、ピーマンは7mm角、えびは3～4等分位に切る。

でんぷん薄力粉とでんぷんホットケーキミックスを合わせ、水を加え混ぜておく。

に と を混ぜ合わせ170℃に熱した油でカラッと揚げる。



《ワンポイントアドバイス》

でんぷん薄力粉とでんぷんホットケーキミックスを1:1の割合で衣に使用すると、サクリと美味しいかき揚げになります。

「広島臨床栄養研究会レシピより」

