天ぷら

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のでんぷん薄力粉	30	108	0.06	3	10	0.06
卵	3	5	0.4	4	5	Tr
水	30	–	–	–	–	–
お好みの具材※	–	–	–	–	–	–
合計		113	0.46	7	15	0.06

【　作り方　】

①　お好みの具材にでんぷん薄力粉をまぶしておく。
②　残った薄力粉に卵、水を加えてよく混ぜ、①をつけて170℃の油で揚げる。

《ワンポイントアドバイス》
◆量った薄力粉を全部使い切るように、最後はかき揚げにすると良いです。
◆旬の野菜を使って季節を楽しみましょう！

「プラス元気調理教室より20130412」

【天ぷら具材の参考例】

食材	使用料	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
たけのこ	20	6	0.7	94	12	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
鶏もも肉	30	60	4.9	81	48	0

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16