

揚げだし餅

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)
ジツウリ 先生の でんぷんお餅(2個)	100	205	0.1	3	9	0.1
大根	10	2	0	23	2	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
鰹削り節	2	7	1.5	16	14	Tr
こねぎ	2	1	Tr	6	1	0
かつお・昆布だし	50	1	0.2	32	7	0.1
サラダ油(吸油率8%として)	8	74	0	Tr	Tr	0
合計		295	1.96	81	35	0.5

【 作り方 】

大根はおろし、ねぎは小口切りにする。

鍋にだし、だしわりしょうゆを入れて温めておく。

食べやすい大きさに切ったお餅を160 くらいの低温の油で、餅をひっ繰り返しながら色がつくまで揚げる。

お椀に餅を入れ、 、かつおぶしをのせる。



《ワンポイントアドバイス》

お餅は低温でゆっくり揚げます。

コロコロに切って揚げた餅をうどんやそばに入れると、エネルギーアップとボリュームアップになります。(1/5切れで+28kcalたんぱく質+0.01)

「OTOクッキング倶楽部20120901」

2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ思い だしわりしょうゆ」に変更しました。