

# かりんとう

| 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) |
|--------------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| でんぷん生らーめん          | 50     | 142         | 0.1      | 3        | 10     | 0.05     |
| サラダ油<br>(吸油率5%として) | 2.5    | 23          | 0        | Tr       | Tr     | 0        |
| グラニュー糖             | 10     | 39          | 0        | Tr       | 0      | 0        |
| 合計                 |        | 204         | 0.1      | 3        | 10     | 0.05     |

## 【 作り方 】

麺を長さがだいたい1/4になるように切る

油を熱し、低温で時々かき混ぜながらゆっくりと麺を揚げる。

フライパンに砂糖を入れ泡立ったら ①の麺を入れて全体に絡め粗熱をとる。



## 《ワンポイントアドバイス》

キビ砂糖や黒砂糖もおすすめです。

麺はラーメン以外でも同じようにできます。



「riu mamaさんのレシピ20190412」