

揚げないエビ天蕎麦

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)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	(0)
えび	30	25	5.5	69	63	0.1
長ねぎ	5	2	0.1	10	1	0
でんぷん薄力粉	5	18	Tr	1	2	Tr
卵	5	8	0.6	7	9	0
だしわりしょうゆ	9	9	0.3	2	3	0.5
濃い口しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
昆布だし	50	2	0.1	70	3	0.1
本みりん	10	24	0	1	1	0
酒	10	11	0	1	1	0
サラダ油(吸油率として10%として)	4	37	0	0	0	0
合計		415	7.8	199	127	(1.0)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん蕎麦は茹でて水でよくもみ洗い、水気をきっておく。(茹で時間目安：4分)

衣を作る。 の材料と水3を混ぜて、えびにからめる。

フライパンに多めのあぶらを入れてあたため を入れて余った衣をかけながら転がして火を通す。

④ 汁を作る。 の材料と水50を鍋に入れ、ひと煮たちさせる。

茹でたそばを加えて温めたら器によそりエビ天と小口切りにしたねぎをのせる。



《ワンポイントアドバイス》

ふんわりしたエビ天です。少しだけ天ぷらを食べたいときに便利です。



(普通のそば100で作ったの場合 エネルギー411calたんぱく質16.6)

「sachiさんのレシピ20191128」

