

天かす

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)
でんぷん薄力粉	100	360	0.2	10	32	0.17
マヨネーズ	15	105	0.2	3	5	0.3
水	125	-	-	-	-	-
サラダ油（吸油率8%として）	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		557	0.4	13	37	0.47
（約15個あたり）		56	0.04	1	4	0.05

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

材料をよく混ぜて、サラダ油で揚げ玉を作る。



《ワンポイントアドバイス》

一度に作って冷凍しておくとも便利です。うどんのトッピング、おにぎりに加えても美味しいです。

青のりを少し加えてアレンジもできます。

天かすを使ったレシピ「冷やし出汁茶漬け」「揚げ玉おにぎり」

「オトクッキング倶楽部レシピ20190401」

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