

えびスナック

食品名	使用量	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
でんぷん 焼えびせん	1袋(48g)	200	0.5	0.1	24	25
サラダ油	5	46	0	0	tr	tr
お好みのスパイス	適宜					
合計		246	0	0.1	24	25

【 作り方 】

フライパンにサラダ油とでんぷん焼えびせんを入れて火にかけ、フライパンを揺ながら火をとおします。

ボールに移し、お好みのスパイスを振り入れてからめる。写真は一味唐辛子と塩0.2gです。



《ワンポイントアドバイス》

スパイスはお好みで。オニオン、ガーリック、こしょう、カレーパウダー、サラダミックススパイスなど
サラダ油で炒ることで、軽い食感になります。

「樋口先生のレシピより」

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