

天ぷら（卵なし）

| 食材名 | 重量(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩相当量(g) | カリウム(mg) | リン(mg) |
|---------|-------|-------------|----------|-------|---------|----------|----------|--------|
| でんぷん薄力粉 | 20 | 72 | Tr | Tr | 17 | 0.04 | 2 | 7 |
| 水 | 30 | - | - | - | - | - | - | - |
| まいたけ | 15 | 2 | 0.3 | Tr | 1 | 0 | 35 | 8 |
| アスパラ | 10 | 2 | 0.3 | Tr | Tr | 0 | 27 | 6 |
| れんこん | 15 | 10 | 0.3 | Tr | 2 | 0 | 66 | 11 |
| にんじん | 10 | 4 | 0.1 | Tr | 1 | 0 | 27 | 3 |
| 揚げ油 | 10 | 92 | 0 | 10 | 0 | 0 | Tr | Tr |
| （お好みで）塩 | 0.25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.25 | Tr | Tr |
| 合計 | | 182 | 1 | 10 | 21 | 0.29 | 157 | 35 |

具材を切る

マイタケ 切り口を少し落とし1塊に切る。

アスパラ→10cmの長さに切り、縦に2等分する

れんこん 皮をむき5cm幅の輪切りにし、酢水につける

にんじん→3cm幅の斜め切り

を合わせて衣を作り、具材は水気をふいて衣をつけて揚げる

れんこん・人参 150

マイタケ・アスパラ 180

お好みで塩をふる



「びわこ腎臓病食研究会レシピ」より

