

## ◇えび入りかき揚げ <1人分>

食品名	使用量 (g又はcc)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	塩分 (g)
えび(ブラックガ-)	10	8	1.8	21	23	微量
にんじん	10	4	0.1	2	27(19)	0.0
玉ねぎ	10	4	0.1	3	15(11)	0.0
ピーマン	10	2	0.1	2	19(13)	0.0
コーン(冷凍)	10	10	0.4	9	23	0.0
でんぷん薄力粉	4	14	微量	2	微量	微量
でんぷんホットケーキミックス	4	15	0.0	1	微量	微量
水	8	-	-	-	-	-
油(吸油分:原材料の約15%)	8	74	0.0	微量	微量	0.0
合計		131	2.5	40	107(89)	0.0

\*カッコ内の数字は加熱調理後の量

### <作り方>

- ① コーンは冷凍庫から出し、解凍しておく。
- ② にんじんと玉ねぎ、ピーマンは7mm角、えびは3~4等分位に切る。
- ③ でんぷん薄力粉とでんぷんホットケーキミックスを合わせ、水を加え混ぜておく。
- ④ ③に①と②を混ぜ合わせ、170℃に熱した油でカラッと揚げる。



### 《ワンポイントアドバイス》

- ◆でんぷん薄力粉とでんぷんホットケーキミックスを1:1の割合で衣に使用すると、サクサクりと美味しいかき揚げになります。
- ◆でんぷん薄力粉とでんぷんホットケーキミックスを合わせた衣は、時間がたつと沈殿しやすいので、具と衣を合わせたものは再度揚げる直前に良くかき混ぜて下さい。