


献立名	ちくわの二色揚げ	
	調理のポイント	
	青のりは固まらないように少しずつ入れる。	
ひとことアドバイス	豆ちくわではなく、竹輪を半分に切り、同じように衣をつけてもよいです。	

材料名	(4人分量)	作り方
・豆ちくわ ・小麦粉 ・コーンスターチ ・青のり ・カレー粉 ・塩 ・卵 ・水 ・揚げ油	8個 24g 6g 少々 少々 少々 16g 適宜	・小麦粉とコーンスターチ・水で、衣をどいて作る。 ・青のりを入れたものとカレー粉を入れたものを作る。 ・ちくわに衣をつけて、180℃の油で3分間揚げる。 ・青のり味とカレー粉味のものを彩りよく器に盛る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g
140	7.1	6.5	12	0.7	10	0.04	0.06	0	0.3