

さつまいものかき揚げ



材料<2人前>

- さつまいも 1/2 個
 - 玉ねぎ 1/4 個
 - 人参 20g
 - 揚げ油 適量
- ★
- 小麦粉 大さじ3
 - 片栗粉 小さじ2
 - 塩 ひとつまみ
 - 冷水 50ml
- ※小麦粉(野菜にまぶす用) 小さじ2

作り方

1. さつまいもは細切りにし、水にさらして灰汁抜きし、水気を切る。
玉ねぎは薄くスライスし、人参は細切りにする。
2. ★を混ぜ合わせ、天ぷら粉を作る。
1.に※の小麦粉を薄くまぶし、
天ぷら粉を合わせる。
3. 180℃に温めた油できつね色に揚げたら、出来上がり。

*そのままはもちろん、大根おろしや
ポン酢で食べるのもおすすめ

<1人前の栄養成分>

エネルギー	255kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	10.4g
炭水化物	37.5g
塩分	0.1g