

野菜さつま揚げ(2人分)

材料	量	下処理
たら	1切れ	骨と皮を取る
えび	4尾	殻と背ワタをとる
A {	卵白	1/2個
	酒	大さじ1/2
	塩	少々
	砂糖	小さじ1
	片栗粉	大さじ1/2
たまねぎ	30g	2cm角
ごぼう	30g	ささがき
かぼちゃ	100g	薄切り4枚
れんこん	40g	輪切り4枚
揚げ油		

【作り方】

- ①たらとえびは包丁で粗く刻む。
- ②すり鉢に入れて滑らかになるまですりつぶし、Aを順に加えながらよくすり混ぜる。
- ③たねを6等分にする。
- ④3種類のさつま揚げを2個ずつ作る。
れんこん2枚に挟んだもの2個
かぼちゃ2枚に挟んだもの2個
玉ねぎとごぼうを混ぜて楕円形に形を整えたもの2個。
- ⑤揚げる。

エネルギー量

176kcal

食塩相当量

0.5g