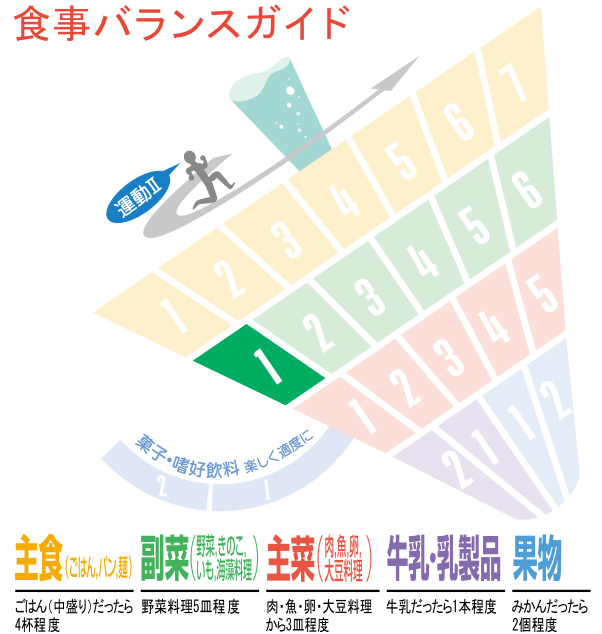


8 生葉のかきあげ

副菜



食事バランスガイド



【材料】4人分

煎茶(生)	16g
はんぺん	32g
玉ねぎ	120g
人参	40g
小麦粉	32g
片栗粉	12g
塩	少々
なたね油	

【作り方】

- ① 人参は千切り、玉ねぎはくし切り、はんぺんは短冊きりにする。
- ② 小麦粉、片栗粉、塩を混ぜ、①に茶葉を入れます。
- ③ ②に水を入れて適度な固さにする。
- ④ 170度にあたためた油で揚げる。

《一人分栄養量》 エネルギー 279Kcal たんぱく質 3.1g 脂肪 22.5g 塩分 0.1g