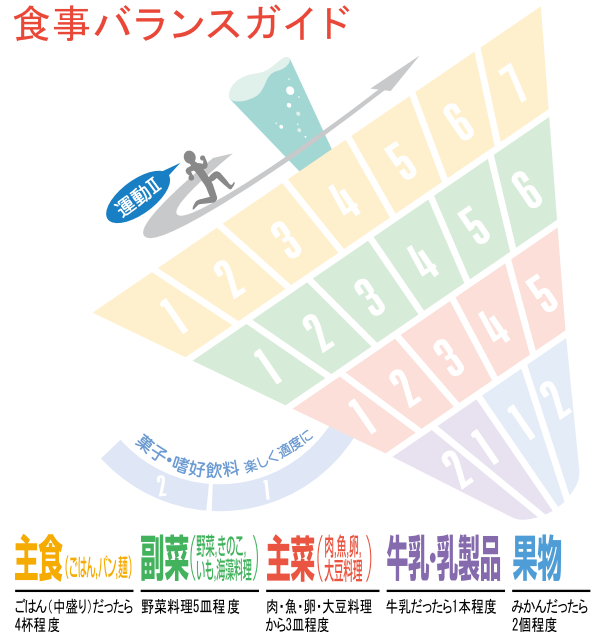


14 みず菜かきあげ

副菜



食事バランスガイド



【材料】4人分

ごぼう	60g
人参	60g
はんぺん	20g
みず菜	60g
小麦粉	32g
片栗粉	12g
塩	少々
なたね油	

【作り方】

- ① ごぼう・・・さがきにして水にさらしてあくを抜く。
人参・・・千切り
はんぺん・・・短冊切り
みず菜・・・3cm ぐらいに切る
- ② 小麦粉+片栗粉+塩を混ぜ、材料を入れて混ぜる。
- 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 213Kcal たんぱく質 2.1g 脂肪 16.4g 塩分 0.1g