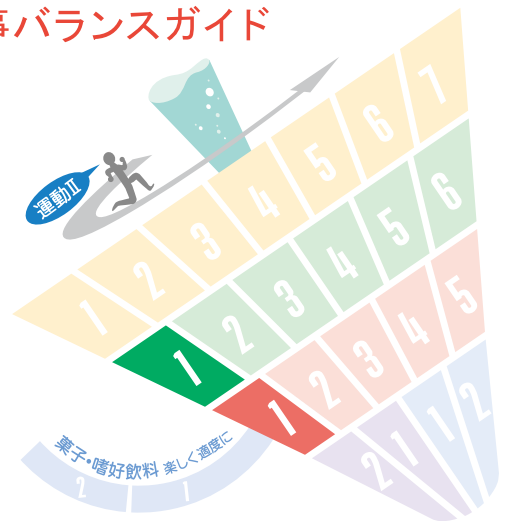


19 しいたけの包み揚げ

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺)
副菜 (野菜・きのこ、いも、海藻料理)
主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
牛乳・乳製品
果物
ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】 4人分

- しいたけ 8個
- むきえび 60g
- 干し柿 中2個
- 小麦粉 40g
- 卵 1個
- 酒、煎茶 少々
- 片栗粉 9g
- レモン 1個
- 塩こしょう
- 淡口しょう油 小1

【作り方】

- ① しいたけは石づきをとり、洗わずリードでふきとる。
- ② むきえびは、包丁で良くたたく。干し柿は種を取り、切って、むきえびと一緒にして、塩、こしょう、酒、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③ しいたけの裏に、②をスプーンで平らにのせる。
- ④ 小麦粉に煎茶と卵を入れて衣をつくる。
- ⑤ 110度～180度くらいでかりっと揚げる。

《一人分栄養量》 エネルギー 268Kcal たんぱく質 9.7g 脂肪 13.2g 塩分 0.1g