

ちくわの青じそ天ぷら



栄養価（1本分） ■エネルギー340kcal ■たんぱく質 11.5g ■脂質 22.9g ■塩分 2g

材料(ちくわ1本分)

- ・ちくわ 1本(90g)
- ・青じそ 6枚
- ・揚げ油 適宜

<衣の材料>

- ・小麦粉 大さじ2杯
- ・水 大さじ2杯
- ・片栗粉 大さじ半分
- ・塩 少々

作り方

- ① ちくわ1本を、3等分に切り、さらに斜めに切ります。
- ② ちくわの穴に、青じそをさし込みます。
- ③ ボウルに衣の材料を入れ、さっくりと混ぜます。
- ④ ②に③の衣をつけて170℃の油で揚げます。
- ⑤ お皿に盛り付けて出来上がりです。

献立のヒント

天ぷらの盛り合わせ、わかめの酢の物、味噌汁、ご飯

天ぷらの1品として活用してね!!

