



つくってみませんか

じゃこ入り天ぷら



《材 料》(4人分)

かぼちゃ……………240g

生しいたけ……………40g

じゃこ(乾燥)……………8g

小麦粉……………大さじ1

片栗粉……………大さじ1

水……………18cc

揚げ油……………適量

(1人分の栄養価167Kcal)

天ぷらにじゃこを入れることによって、カルシウムも補給できます。



《作り方》

- ① かぼちゃは5mm厚さに切り、生しいたけは軸を取る。
- ② 天ぷらの衣を作る。小麦粉と片栗粉とじゃこに冷水を加え、さつくりと混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を180度に熱し①に②を付けて揚げる。

(食生活改善推進会)