

わかめと新玉ねぎのかき揚げ



【材料】 1人分

わかめ（乾燥） 小さじ1
（1g→戻して12g）
新玉ねぎ 小1/2個（50g）
じゃがいも 小1/4個（40g）
A { 薄力粉 大さじ2
水 大さじ2
揚げ油 適量

ひとこと

揚げ油の180℃の目安は、衣を一滴油に落とし中まで沈んで、スーッと浮き上がる状態です。

【作り方】

- ①わかめは水に戻して水けをしぼり、食べやすい大きさに切る。
新玉ねぎは薄切り、じゃがいもは細切りにする。
- ②Aをさっくりと混ぜて（全体が混ざればOK。混ぜすぎない）衣を作り、①をからめる。
- ③フライパンに油を約3cm深さくらい入れ、180℃に熱する。②を3~4等分にして揚げる。

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
247	2.8	23	23.7	2.1	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

