

# わかめのかき揚げ

## 副菜

出展者：立見 晴奈 さん



・ エネルギー	131	Kcal
・ たんぱく質	4.4	g
・ 脂質	6.3	g
・ 糖質	14	g
・ 食塩	0.7	g
・ 食物繊維	1.5	g

(1人分)

## 材料

・ 干しわかめ	8 g	・ さつまいも	40 g
→戻して80g		・ 粒コーン(缶)	40 g
・ 人参	20 g	・ 小麦粉	50 g
・ 玉ねぎ	80 g	・ 卵(中1個)	50 g
・ ちりめんじゃこ	20 g	・ 塩	少々
		・ 揚げ油	適宜

## 作り方

- 1 わかめは、水でもどし食べやすい大きさに切る。
- 2 人参、玉ねぎ、さつまいもは千切りにする。
- 3 粒コーンは缶から出し水気を切っておく。
- 4 A を合わせて衣をつくり、①.②.③とちりめんじゃこを入れて混ぜる。
- 5 ④を熱した油で揚げる。