

たけのこの磯辺揚げ



材料 1人分

たけのこ（下茹でしたもの） 15g×3切れ

お好みの食材	えび なす しいたけ 大葉	2尾 スライス2枚 1枚 1枚
--------	------------------------	--------------------------

卵	15g
冷水	45ml
小麦粉	30g
揚げ油	適量

青のり	少々
だしわり醤油	3ml



栄養価(天ぷら盛り1人前)

エネルギー	301 kcal
水分	174 mg
たんぱく質	14.3 g
カリウム	465 mg
リン	182 mg
食塩	0.42 g

だしわり醤油 3ml/袋

キッコーマン
塩分50%、リン60%、
カリウム90%以上カット

作り方

★ポイント★

- ・カリウムの多いたけのこ、煮物でつい食べ過ぎてしまう方は天ぷらの一部に♪
- ・磯の風味で他の天ぷらとは一味変えて
- ・天ぷらは塩分制限、エネルギー補給に最適

- ①たけのこは下茹でし、水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ②好みの食材を切り、水気は切っておく。
(今回はえび、なす、しいたけ、大葉)
- ③ボウルに卵を溶き、冷水、小麦粉を入れて混ぜる。
たけのこ分の衣だけ少量別の器に取り、青のりを入れ軽く混ぜる。
- ④食材を③の衣にくぐらせ(たけのこは青のり入りの衣に)、170°Cの油でカリッと揚げてできあがり♪
- ⑤だしわり醤油をかけて揚げたてをおいしく頂きましょう。

