

<料理名>

爆竹揚げ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.8g

<ポイント>

- ・塩分は魚のすりみのみで、調味料は不要です。
- ・野菜の甘み、エビのうまみ、青のりの風味で美味しく食べられます。

<材料> ※1人分あたり

・白身魚すり身	35g	・青のり	0.2g
・南瓜	20g	・砂糖	1.5g
・大豆水煮	10g	・卵	5g
・にんじん	4g	・小麦粉	4g
・むきエビ	15g	・サラダ油	15g
・ごぼう	8g		

<作り方>

- 1 南瓜、にんじんは、小さく切る。ごぼうは笹がきにする。
- 2 材料を全て混ぜ合わせる。
- 3 スプーンを2つ使い、形を整えて、揚げ油に落とし揚げていく。
- 4 表面がきつね色になったら取り出し、完成。