



野菜を食べよう！

十六ささげのかき揚げ



作り方

- ①十六ささげは全体に小麦粉をまぶして3本一組にする。
- ②焼きのりは1枚を12等分に切る。
- ③①を焼きのりで巻いてAの衣をつけて、油で揚げる。
- ④塩、こしょうを添える。

材料(4人分)

・十六ささげ	300g
・小麦粉	適宜
・焼きのり	1枚
・小麦粉	55g
A [・水	50ml
・揚げ油	適宜
・塩、黒こしょう	適宜

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	146	kcal
たんぱく質	3.0	g
脂質	7.9	g
炭水化物	16.1	g
食塩相当量	0.5	g
野菜の量	75	g

おすすめ
ポイント

十六ささげが立派なおかずになります。