

かき揚げ（2種類）



かたくり粉を利用する事で
衣の蛋白質を減らす&さっくりした食感の
かき揚げができるので、かたくり粉はおすすめです。

材料

(A)

しばえび 20g

玉葱 30g

人参 10g

みつば 1g

(B)

甘藷 30g

玉葱 30g

紅しょうが 1g

(C)

小麦粉 8g

かたくり粉 26g

卵 4g

水 約 20g 強

植物油 10g

レモン 10g

(てんつゆ)

料理酒 1g

みりん 4g

濃厚醤油 4g

だし 20g

作り方

1. 野菜を茹でる湯を沸かしておく
2. 玉葱はスライス、人参はマッチ棒、甘藷は3ミリ幅の拍子切
紅しょうがは千切りかみじん切り、みつばは2センチに切る
3. 人参をさっと茹で、ザルにあげる
甘藷は竹串がかるうじて通る位の硬さに茹で、ザルにあげる
4. しばえびは2〜3つに切っておく
5. Cの材料を半分づつボールに分け、混ぜ合わせる（水は調整する）
6. フライパンに焼き揚げ位の油を入れ、熱する
7. A・Bそれぞれ衣とからめたものを6に平たくなるように入れ、揚げる
8. 天つゆの材料を鍋に入れ、火にかけ、沸騰直前で火を止める
器に天つゆを盛る
9. 器にかき揚げを盛りレモンを添える

	材料名称	一人当たり 可食量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
かき揚げ (魚介)	しばえび生	20 g	17	3.74	0.12	52	54
	玉ネギ	30 g	11	0.3	0	45	10
	人参	10 g	4	0.06	0.01	28	3
	みつば生	1 g	0	0.01	0	6	1
	甘藷	30 g	40	0.36	0	141	14
	玉ネギ	30 g	11	0.3	0	45	10
	紅しょうが	1 g	0	0	0.07	0	0
	小麦粉薄力粉	8 g	29	0.64	0	10	6
	かたくり粉	26 g	86	0.03	0	9	10
	卵	4 g	6	0.49	0.02	5	7
	水	22~25 g	0	0	0	0	0
	植物油	10 g	92	0	0	0	0
	レモン	10 g	5	0.09	0	13	2
	料理酒	1 g	1	0	0	0	0
	本みりん	4 g	10	0.01	0	0	0
	醤油	4 g	3	0.31	0.58	16	6
	かつお・昆布だし	20 g	0	0.06	0.02	13	3
	小計		315	6.4	0.82	383	126

■ 動物性蛋白質 (かつおこんぶだしは半分として考えます)

原泌尿器科病院 栄養課