

# もずくの天ぷら



(分量は小学校相当です)

| 材料名       | 分量(g) | 下処理       | 作 り 方                      |
|-----------|-------|-----------|----------------------------|
| * 沖縄乾燥もずく | 0.5   | ちぎって手早く戻す | ①小麦粉・塩・水を混ぜ衣を作る            |
| たまねぎ      | 15    | スライス切り    | ②①の中ににんじん・たまねぎ・もずくを入れ混ぜる   |
| にんじん      | 5     | 3cmの千切り   | ③②の形を整えオープンシートにのせ、170℃位の油で |
| * 小麦粉     | 10    | 振るう       | 7～8分揚げる                    |
| * 塩       | 0.3   |           |                            |
| * 水       | 5     |           | * 乾燥もずくは、長く水に浸すと粘りが出て扱いづらく |
| * 揚げ油     | 4     |           | なるので、材料を混ぜる直前にさっと洗う        |

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

| エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 塩分相当量<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | VA<br>μgRAE | VB1<br>mg | VB2<br>mg | VC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|---------------|------------|---------|------------|-------------|--------------|---------|----------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|
| 79            | 11.1       | 4.2     | 0.3        | 11          | 8            | 0.1     | 0.1      | 41          | 0.02      | 0.01      | 2        | 0.9       |