

# 笹かまのおから天ぷら



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* 笹かまぼこ	30		乾燥おからと小麦粉をよく混ぜ様子をみながら
* 小麦粉	1		水を加える。
* 乾燥おから	A 2		* この割合でかなりぽってりとした衣になる。
* 小麦粉	A 5		具材に厚めに小麦粉をつけておくと衣がつきやすく
青のり粉	A 0.01		揚げあがりにはサクッとした食感で、おからの
水	30		粉っぽさは感じられません。乾燥おからは具材に
揚げ油	5		絡みにくく、澱粉とあわせた唐揚げは不向きであり
			天ぷらをお勧めします。乾燥おからと小麦粉の割合は
			小麦粉2 : 乾燥おから1 がお勧めですが、
			水の分量はお好みでどうぞ。

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
103	4.5	5.7	0.3	15	9	0.2	0.2	5	0.02	0.03	0	1.0