

ささみや桜えびを加えてボリュームアップ

## 春野菜の天ぷら

Recipes for everyone!



栄養成分値/2~3人分



エネルギー

452 kcal



塩分

0.2 g



調理時間

20 分

※エネルギー・塩分は2~3人分の値です

|       |      |        |
|-------|------|--------|
| たんぱく質 |      | 18.5 g |
| 脂質    |      | 31.2 g |
| 炭水化物  | 糖質   | 19.5 g |
|       | 食物繊維 | 2.4 g  |
| カルシウム |      | 83 mg  |



## 材料 (2~3人分)

|             |        |
|-------------|--------|
| 菜の花         | 6本     |
| うど          | 80g    |
| 鶏肉 (ささみ)    | 3本     |
| 焼きのり (8つ切り) | 6枚     |
| 桜えび (乾燥)    | 5g     |
| 卵           | 1個     |
| 薄力粉         | 2/3カップ |
| 揚げ油         | 適量     |
| 塩           | 少々     |



## 作り方

- 1 ボウルに卵を溶き、冷水と合わせて2/3カップにし、薄力粉とざっくり混ぜ合わせる。
- 2 菜の花は食べやすい長さに切る。うどは長さ3cmに切って皮を厚めにむき、細切りにして酢水 (分量外) に5分ほどさらし、ざるに上げて水気をよくきる。鶏肉は筋を取って縦半分に切り、長さを半分に切る。
- 3 のりに鶏肉と菜の花を等分のにせ、巻く。
- 4 フライパンに揚げ油を深さ2cmほど入れて中温に熱し、3を1にくぐらせてから入れる。3~4分揚げ、取り出して油をきる。残った1に桜えび、うどを入れてざっくりと混ぜ、1/3量ずつ揚げ油に落とし入れ、3~4分返しながら揚げる。取り出して油をきる。器に盛り合わせ、好みに塩をふって食べる。