

# 焼きかきあげ



材料(1人分) 91kcal,1.0単位

するめいか 20g  
えだまめ(皮をむき) 10g  
オクラ 10g  
ゴーヤ 10g  
薄力粉 10g  
ベーキングパウダー 0.1g  
鶏卵 5g  
サラダ油 1g

## 作り方

1. するめいか胴の部分を開き2×5cmの大きさに切り揃える。
2. オクラは洗って5mmの幅の輪切りにする。
3. ゴーヤは半分に切って中の種とわたを取り除き、5mm幅に切る。
4. 小麦粉・ベーキングパウダー・割りほぐした卵・水を加えてさっくりと混ぜ、天ぷらの衣よりも少し固めの衣を作る。
5. 4)に1～3の具を加え衣と混ぜ合わせる。
6. フライパンを熱して油をひき、その中で5をスプーンで5cm程度の大きさに形成しながら焼く。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.5	0	0.3	0	0.1	0.1(20g)	0	

\* 計算せず

無断転載禁止します。