

コメント

混ぜて丸めて揚げるだけ！意外と簡単ですので、ぜひお試しください♪



ポイント

職員食でも人気メニューの1つ。

ふわふわとして軟らかいので、噛む力の弱っている方にもお勧めです。

材料(1人分)

作り方

A	むきえび	10g
	木綿豆腐	40g
	長いもとろろ	10g
	片栗粉	2g
	油	3g
B	酒	1g
	砂糖	1g
	減塩しょうゆ	4g
	みりん風調味料	1g
	片栗粉	1g
	かぶ 乱切り	30g
	オクラ	5g

- ①Aをすりつぶす、またはミキサーにかける。
- ②①を食べやすい大きさに整えて油で揚げる。
- ③あんをつくる。Bを小鍋に入れて弱火でかき混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に②を盛りつけ、③のあんをかける。
- ⑤かぶとオクラを茹でて、④に添えて完成。

栄養量

エネルギー 93kcal たんぱく質4.7g カリウム176mg リン68mg 食塩0.4g