


たけのこの青のフリッター




3歳以上
向き

全体の栄養価

カロリー：384kcal 塩分：1.8g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が
目標とされています。

One point

たけのこのフリッターにチーズと青のりを加えて風味をより良く、またカルシウムを多く摂れるように工夫してみました。焼きあがった後は少しキッチンペーパーで油をとったほうがよりカロリーを落とせます。

材料

たけのこ	150g	ベーキングパウダー	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ1	塩	ひとつまみ
マヨネーズ	大さじ1	こしょう	少々
青のり	小さじ1	油	適量
水	60mL		
薄力粉	大さじ2		
片栗粉	大さじ1/2		

つくり方

1. たけのこは食べやすいサイズに切り、キッチンペーパーで水気をとっておく。



2. ボウルに粉チーズ、マヨネーズ、青のり、水を入れてよく混ぜ合わせる。そこに小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダーを加え、さっくりと混ぜる。



3. フライパンに少し多めの油をひき、温めたら、2)にくぐらせた1)を入れて、揚げ焼きにする。きつね色になったら油をきれは出来上がり。

