

# さつま揚げ



★アレルギー表示






卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1個分30g	
エネルギー	107kcal
原価	17円

調理時間
約30分

【10個分】

材料名	分量	エネルギー	原価	材料名	分量	エネルギー	原価
	g	kcal	円		g	kcal	円
A たら(皮なし)	83g	216	43	I 玉ねぎ	15	7	1
B えび	17g	162	15	J きくらげ(乾燥)	3g	20	1
C 山芋	30g	113	32	K チーズ	17g	59	17
D 卵白	23g	11	7	L 枝豆	17g	22	8
E 塩	0.3g	0	0	M ごま油	20g	182	13
F だし醤油	6g	28	7	N			
G 砂糖	8g	69	2	O			
H レンコン	24g	182	23	P			

作り方		備考
	①A.たら～G.砂糖をフードプロセッサーにいれ、混ぜる	
	②①に5mm大にしたH.レンコン～L.枝豆を入れて混ぜ合わせる	
	③ホテルパンにクッキングシートを敷きごま油を塗り一個30gに丸めた生地をのせごま油を刷毛で塗る	刷毛で生地表面を整えるときれいに仕上がります
	④スチコン【コンビ40%・200℃・8分】で加熱する	
	⑤盛り付けて完成	

油で揚げないさつま揚げ、入れる野菜を変えていただければ食感や風味の変化をさせることが出来ます

