



わかさぎの甘辛揚げ

＜材料・・・おとな4人分＞

わかさぎ・・・・・・・・・・120g

片栗粉・・・・・・・・・・小さじ4

揚げ油・・・・・・・・・・適量

砂糖・・・・・・・・・・小さじ4

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2

酒・・・・・・・・・・小さじ1/2

水・・・・・・・・・・小さじ1/2

A

＜作り方＞

- ① わかさぎはよく洗い汚れを落とす。
- ② 片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋にAを入れ、火にかける。砂糖が溶けるまで煮詰める。
- ④ 揚げたわかさぎに③をからめる。

—おとな1人分の栄養価—

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 86 kcal |
| たんぱく質 | 4.5 g |
| 脂質 | 5.0 g |
| 塩分 | 0.5 g |

海のない諏訪地方ではわかさぎを貴重なたんぱく源として食べてきました。冷めてもおいしく、お子さんのおやつにもおすすめです。

