



## ちくわの二色揚げ

<材料・・・ちくわ4本分>

焼きちくわ・・・4本(280g)  
 A { 小麦粉・・・・・・・・大さじ4  
 卵・・・・・・・・1/2個  
 水・・・・・・・・大さじ3  
 青のり・・・・・・・・小さじ1/2  
 カレー粉・・・・・・・・小さじ1/3  
 揚げ油・・・・・・・・適量

<作り方>

- ① ちくわは、長さを半分にし、さらに縦半分に切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ ②を半分に分け、片方に青のり、もう片方にカレー粉を加え、混ぜ合わせる。
- ④ ちくわにそれぞれの衣を付け、180℃の油で揚げる。

### —ちくわ1本分の栄養価—

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	9.7 g
塩分	1.5 g

ちくわは塩分が多いので、カレーや青のりで風味付けをするだけでもおいしく食べられます。咀嚼く力アップの練習になりますよ！

