



ちくわの蒲焼き風

＜材料・・・ちくわ4本分＞

焼きちくわ・・・4本（280g）

A [小麦粉・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ1
揚げ油・・・適量

B [しょうゆ・・・大さじ1/2
みりん・・・大さじ1/2
砂糖・・・大さじ1と1/2
白炒りごま・・・小さじ1

＜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を合わせ、ちくわにまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋にBを入れ、火にかけ砂糖が溶けるまで煮詰め、たれを作る。
- ④ 揚げたちくわをたれにくぐらせ、白炒りごまをふりかける。

—ちくわ1本分の栄養価—

エネルギー	167 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	6.3 g
塩分	1.8 g

弾力のある練り製品を噛みちぎったり、よく噛んで飲み込むことも、咀嚼力アップの練習になりますよ！

