

米粉のちくわチーズ揚げ



(1人分当たり)

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
205	8.3	12.8	13.3	135	1.2



材料と分量 (1人分)

ちくわ	1本
スティック状チーズ	1本
米粉	10g
青のり	適量
水	適量
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ① ちくわの穴にチーズを入れる。
- ② 米粉・青のり・水を混ぜ衣を作る。
- ③ ちくわに衣を付け油で揚げる。

