

## 【ちくわの香味揚げ】

### ●材料（4本分）

A	焼きちくわ	・・・4本
	小麦粉	・・・40g
	溶き卵	・・・1/2個
	水	・・・40g
	カレー粉	・・・小さじ1/2
	黒いりごま	・・・小さじ1/2
油	・・・適量	

### ●作り方

- ①焼きちくわは4つ割りにし、分量外の小麦粉を薄くつける。
- ②Aを合わせ、てんぷら粉をつくる。
- ③①のちくわを②にくぐらせ、熱した油で揚げる。



### 【料理について】

・カレーの風味が食欲をそそる人気メニューです。

（栄養価 焼きちくわ1本分）

エネルギー201kcal たんぱく質8.2g

脂質8.3g 塩分1.1g 食物繊維0.93g

※カレー粉と黒いりごまにかえてパセリを加えても、色と香りがよくおいしいですよ。