

# ふわふわ揚げ

中に混ぜ込む具材は何でもよいので、いろいろアレンジできます。



## 料理区別別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
		1		

## 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
188 kcal	12.0 g	9.8 g	1.0 g

## 材料 (4人分)

もめんとうふ	1丁
やまのいも	130g
にんじん	1/3本
ひじき	2g
ちりめんじゃこ	20g
スキムミルク	大さじ2
みそ	大さじ1
揚げ油	適宜

## 作り方

豆腐は水気を切り、よくつぶす。

にんじんはみじん切り、やまのいもはすりおろす。ひじきは戻し、水気をきる。

全ての材料をよく混ぜて丸め、170℃の油で揚げる。