

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 39

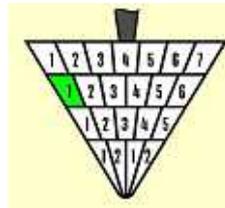
1人分の栄養価

食事バランスガイド

しそ巻きとろろ揚げ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜1つ



エネルギー	216kcal
タンパク質	2.4g
脂質	10.3g
塩分	0.9g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長いも... 160g
しその葉... 10枚
かたくり粉... 40g
揚げ油... 適量
醤油... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

長いものとろろを揚げると、おもちのようにもちもちになります。
お好みで醤油などをつけて食べてください。



作り方

長いもは皮をむき、すりおろしてとろろ状にする。
かたくり粉を加え、よく混ぜる。
しその葉は水気をとる。
揚げ油を150 ~ 160 にする。
しその葉の裏側にとろろを大さじ1ぐらいのせ、くるんだらすぐに油の中へ入れる。
このときはして軽く葉がはなれないようにつまむとよい。
長いもに色がついたら油からあげる。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。