

えそのてんぷら

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

147kcal
12.2g
8.0g
0.6g



◆材料（4人分）

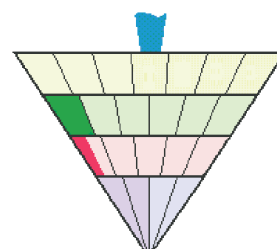
えそのすり身	200g
卵	1個
ごぼう	60g
にんじん	30g
片栗粉	大さじ1
塩	少々
揚げ油	適宜

【作り方】

- 1 ごぼうはさがきにして、水に入れあくを抜く。
- 2 にんじんは3cmのせん切りにする。
- 3 えそのすり身に卵を入れよく混ぜ、片栗粉と塩を入れる。
- 4 ③に①②を混ぜ丸く形を整えて、170℃の中温で色よく揚げる。

★ひとくちメモ

えそは、全長30cm位で瀬戸内海でよくとれます。硬い小骨が多く、そのままでは料理に適しません。骨をすりつぶしててんぷらにしたり、良質のかまぼこの原料として用いられます。



春

夏

秋

冬