

くわいの 小粒ちゃん唐揚



新渥町産
「くわい」使用



栄養価(1人分あたり)

エネルギー 102kcal

たんぱく質 1.9g

脂質 7.0g

食塩相当量 0.1g

材料(4人分)

小粒のくわい・・・120g

揚げ油・・・適量

塩・・・少々



おつまみやおやつ
にピッタリ!

作り方

- ① くわいは洗ってまわりをきれいにし、水気をきっておく。
- ② 油を180℃に熱し、くわいを入れきつね色がつくまで揚げる。
- ③ 熱いうちに塩を好みでふる。



くわいは芽が出ているので、縁起のよいもの
とされ、おせち料理に使われています。

くわいの生産量は、福山市が全国1位!!