だいこんの から揚げ

【1人分】

エネルギー 100 kcal ●塩分 0.1 g



材料(2人分)

作り方は 別紙に掲載

ふろふきだいこん

2個

片栗粉

大さじ4~5

揚げ油

適量

塩

お好みで

ふろふきだいこん



だいこんの から揚げ に向いている 部位は・・・







作り方

- ① ふろふきだいこんをお好みの大きさに切る。 だいこんの汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ② 180℃に熱した油で衣に色が付くまで揚げ、お好みで塩をふる。

