

# ヤーコンのかき揚げ

## 〈材料〉

ヤーコン	150g
桜エビ	3g
みつば	10g
小麦粉	40g
スキムミルク	大さじ2
水	30ml
揚げ油	



全量	エネルギー	513kcal
	食塩相当量	0.3g

## 〈作り方〉

- 1 ヤーコンは皮をむき、千切りにして水にさらす。  
ざるに上げて水気を切る。
- 2 みつばは1cmくらいの長さに切る。
- 3 ボウルに材料を合わせ、小麦粉とスキムミルクを混ぜ入れ、水を加え衣を作る。
- 4 お好みの量ずつ油で揚げる。  
(中の具はなんでもOKです)