

洋風がね



適塩前 <1人分> 2個

エネルギー 346 kcal
食塩相当量 1.1 g



適塩後 <1人分> 2個

エネルギー 349 kcal
食塩相当量 0.7 g

マイナス
0.4 g

材料 <15個分>

適塩前

さつまいも 300 g
にんじん 120 g
青ピーマン 50 g
ベーコン 45 g
チーズ 30 g

コンソメ 9 g
卵 1 個
小麦粉 100 g
水 100 mL
揚げ油 適量

(Before)

適塩後

さつまいも 300 g
にんじん 120 g
青ピーマン 50 g
ベーコン 45 g
チーズ 30 g
乾燥バジル 2 g
コンソメ 7.5 g
卵 1 個
小麦粉 100 g
豆乳 100 mL
揚げ油 適量

(After)

1人分
22g
野菜・きのこ・海藻使用量



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、細切りにし、水にさらす。
- ② にんじん（皮をむいても可）、青ピーマン、ベーコンも細切りにする。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、豆乳、乾燥バジル、チーズ、小麦粉を加え混ぜ、①②の材料も加え、さっくり混ぜる。
- ④ 鍋に油を適量入れ、③のタネで形を作り、180℃の油で揚げる。

適塩ポイント
Tekien Point

- バジルを加えることで、風味を追加しコンソメの量を減らしました。
- 豆乳で衣を作ることで、コクとうま味を追加しました。

