

ダイニングメニュー

手軽でボリュームのある変わりおにぎり

天むす風スティックおにぎり



■材料〈4人分(8本分)〉

若とりむね肉……………1枚(約180g)
 無頭えび……………12尾
 小麦粉……………適量
 ◆A水……………150ml
 天ぷら粉……………約100g
 揚げ油……………適量
 ごはん……………2合分
 赤しそふりかけ……………少々
 カレー塩……………少々
 焼きのり……………適量

■作り方…調理時間約25分

- ①とり肉はひと口大のそぎ切りにする。えびは殻をむき、尾を取り、背わたを取る。
- ②①に小麦粉で打ち粉をして、合わせたAで衣をつけ、170℃の油で揚げる。
- ③ラップでごはんを棒状に包み、ラップを外して②のをせ、えび天には赤しそふりかけ、とり天にはカレー塩をふる。
- ④③にちぎった焼きのりを飾り、クッキングシートなどで包む。



- ・天ぷらは衣がカリッとするまでしっかり揚げるとおいしくできます。
- ・野菜の天ぷらに代えてもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 430 kcal

