

ダイニングメニュー

スパムのやさしい塩味で調味料いらず

じゃがいもとスパムのコロコロかき揚げ



■材料〈4人分〉

じゃがいも	200g
スパム(20%減塩のもの)	85g
わかめ(乾燥)	5g (戻したものの約50g)
たまねぎ	1/2個
てんぷら粉	適量
水	適量
揚げ油	適量

■作り方…調理時間約15分

- ①じゃがいも・スパムは1cm角に切る。
- ②たまねぎは1cmの色紙切りにする。
- ③わかめは戻してよく水を切っておく(大きい場合は切る)。
- ④①・②・③をてんぷら粉・水と混ぜ合わせて180℃の油でカラッと揚げる。



- ・しらすや白ねぎなどを入れてもおいしいです。
- ・冷たい麺類のつけ合わせによく合います。
- ・減塩のスパムがない場合は普通のスパムでもおいしくできます。

食事バランスガイド

1人あたり:220 kcal

