

じゃがいものお茶揚げ



～材料（4人分）～

じゃがいも：180g

ちくわ：40g

こむぎこ：20g

塩：少々

A 粉茶：少々

水：15g程度

揚げ油：適量

塩：少々

粉茶：少々

～作り方～

①じゃがいもとちくわは、乱切りにする。

②Aを混ぜ合わせて、衣を作る。

③じゃがいもは、衣をつけず素揚げにする。ちくわは、衣をつけて揚げる。

④塩と粉茶を混ぜ合わせる。

⑤揚げたじゃがいもとちくわに、④をかけて混ぜ合わせる。

【食育メモ】

お茶には、がんなどの生活習慣病や、虫歯やインフルエンザの予防などに効果があります。