

材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
冷焼き竹輪	60g	60g	6000g
天ぷら粉	8g	8g	800g
黒ごま	0.8g	0.8g	80g
青のり	0.2g	0.2g	20g
牛乳	—	10g	100g
白絞油	12g	12g	1200g

1人分の栄養成分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	g
乳和食	191	5.3	13.5	11.2	62	23	10	0.8
普通食	187	5.2	13.3	10.9	55	18	9	0.8

レシピのポイント

- 天ぷらの衣に牛乳の旨味やコクが加わり、しっとりと食べやすく仕上がる。
- 天つゆやめんつゆが薄味でも美味しく食べられる。

作り方

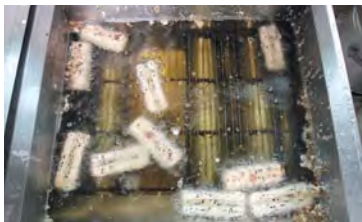
調理方法



①竹輪は解凍し、縦に半分、横に半分に切る。



②ボウルに天ぷら粉と牛乳、冷水を入れ混ぜ合わせる。半分には黒ごまを加え、残り半分には青のりを加える。



③揚げ油を熱し、竹輪に衣を付けて揚げる。(黒ごま、青のりを別々に上げる)



盛り付け



献立例



- ・とろろそば(ねぎ、なると、ほうれん草、七味唐辛子)
- ・竹輪二色揚げ
- ・キャベツかいわれ味噌マヨネーズ和え
- ・みかん