

お茶も食べ天



エネルギー
175kcal

たんぱく質
7.5g

塩分
0.6g

材料（4人分）

茶がら	20g（急須2回分）
ごぼう	150g
にんじん	60g
ちりめんじゃこ	30g
卵	1個
衣 小麦粉	1/2カップ
氷水	1/4カップ
食塩	少々
揚げ油	適量
（お好みで天つゆ）	適量

【作り方】

- ① 茶がらは絞り、水気を切っておく。
ごぼう、にんじんを小さくさがきにし、ごぼうだけをさつとゆでしておく。
- ② ①にちりめんじゃこを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 小麦粉に塩少々を入れ、卵をよく溶き、氷水と合わせて加えてさつと混ぜて衣を作る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせて、しゃもじに薄くまとめてのせ、油に入れてカラッと揚げる。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

茶殻は時間がたつと色も変わり、香りもなくなりますが、まだまだ栄養分が残っています。お茶を食べることで、効率よく栄養素をとることができます。