

# さつまいもの天ぷら（ペースト状）

さつまいもの天ぷらをペースト状にしました

コード2-2



## 材料

### ■1人分

総菜 さつまいもの天ぷら 1個（約70g）



3倍希釈めんつゆ  
水

小さじ1.5  
1/2カップ

## 作り方

- ① 総菜のさつまいもの天ぷらを皮の部分を取り除く。
- ② ①と三倍希釈めんつゆ小さじ1.5と水1/2カップをミキサーに入れ、滑らかになるまでかける

## ワンポイント

●軟らかめのペーストがお好みの方は、追加する水の量を増やしてください

## 栄養価（1食分）

エネルギー	148kcal
たんぱく質	0.9g
食塩	0.9g

