

# さつまいもの天ぷら (天つゆかけ)

皮を取り除き一口サイズにカットして天つゆをかけた

コード4



## 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

小さじ2

水

大さじ2.5

## 栄養価 (1食分)

エネルギー	151kcal
たんぱく質	1.0g
食塩	1.1g

## 作り方

- ① 総菜のさつまいもの天ぷらの皮部分を取り除きを2cm角程度の一口サイズにカットする。
- ② 3倍希釈のめんつゆ小さじ2に大さじ2.5の水を入れ、天つゆを作る
- ③ 耐熱容器の中に①を入れ、その上に②をかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ500Wで1分温める

## ワンポイント

- もう少し小さいサイズが食べやすい方は、小さ目にカットしてください

