

さつまいもの天ぷら

市販の総菜のさつまいもの天ぷらです

容易にかめる



材料

作り方

■1人分

総菜 さつまいもの天ぷら 1個（約70g）

栄養価（1食分）

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 155kcal |
| たんぱく質 | 1.0g |
| 食塩 | 0.1g |

ワンポイント

- 温めると、よりやわらかく食べられます

