

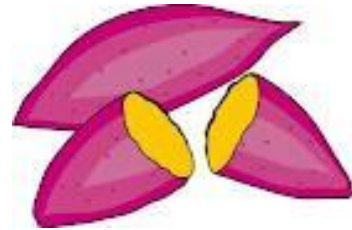
# 秋野菜のかき揚げ



材料	分量(4人分)
いか短冊切り	25g
さつまいも	25g
ごぼう	40g
玉ねぎ	40g
葉ねぎ	15g
れんこん	15g
小麦粉	大さじ 4
片栗粉	大さじ 2
牛乳	大さじ 2
卵	1/2個
揚げ用油	適量

## ☆ 作り方 ☆

- ① 玉ねぎは、縦に半分に切ってから薄切りにする。  
ごぼうは包丁で皮をこそげおとしてから、少し太めの千切りにし、水でさらしてからよく水切りしておく。  
葉ねぎは、2cmの長さに切る。
- ② さつまいもは、皮のついたまま1cm角の拍子切りにする。  
れんこんは、皮をむいて厚さ5mmのいちょう切りにする。
- ③ ①、②とイカに小麦粉、片栗粉を加え混ぜ合わせる。
- ④ ③に牛乳、溶き卵を加え、サクッと揚がるようにかるく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の具の形を整えて、180℃の油で揚げてできあがり。  
好みで、塩や天つゆをつけて食べてください。



## おすすめポイント♪

秋が旬の「さつまいも」「れんこん」「ごぼう」を使ったメニューです。旬の食材は栄養価が高く、とてもおいしいです。ご家庭でも旬の食材を使った料理を作ってみてください。

エネルギー	112kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	5.7g

(一人分)