

桜えびのかき揚げ



材料	分量(4人分)
桜えび	35g
ごぼう	1/4本
玉ねぎ	1/4個
葉ねぎ	15g
塩	適量
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玉ねぎは縦にスライスする。ごぼうは、包丁で皮をこそげ落とし、きれいに水洗いし、3cmの少し太めのせん切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。葉ねぎは2cmの長さに切る。
- ②ボウルに小麦粉、片栗粉、塩、牛乳、卵を入れ、だまにならないように混ぜる。
- ③②のボウルに①の材料、桜えびを入れ混ぜ合わせる。
- ④③の具の形を整え、180℃の揚げ油で、火が通るまでカリッと揚げる。
- ⑤油をしっかり切って、器に盛り付け、好みに塩や天つゆをつけて食べてください。

おすすめポイント♪

静岡県の地場産物、駿河湾産の桜えびを使ったかき揚げです。桜えびの香りがして、とてもおいしい一品です。ぜひ作ってみてください。

エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	4.7g

(一人分)