

ダイニングメニュー

噛めば噛むほど味がでる

するめ入りかき揚げ



■材料〈4人分〉

- するめ……………50g
- たまねぎ……………1個
- にんじん……………1/2本
- いんげん……………60g
- 小麦粉……………適量
- てんぷら粉……………120g
- 水……………200ml
- 塩・こしょう……………少々
- 揚げ油……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①するめは調理ハサミで長さ3cm、幅5mm程度の大きさに切り、水(分量外)にひたして少し軟らかくし、水気をふいておく。
- ②たまねぎはうす切り、にんじんは千切り、いんげんは3cm程度に切る。
- ③①・②を合わせ、うすく小麦粉をまぶしておく。
- ④ボウルにてんぷら粉・水・塩・こしょうを合わせ、③を入れてざっくり混ぜる。
- ⑤④を食べやすい大きさに、やや低めの温度から揚げ、からっとしたら取り出す。



あまり衣をつけすぎると中まで火が通らないので、衣はざっくりとつけてください。

食事 バランスガイド

1人あたり:277 kcal

