

おすすめレシピ



●えんどう豆のかき揚げ

旬の玉ねぎやえんどう豆、しらすを使った、野菜の甘みもおいしい『かき揚げ』です。麺のトッピングや、ご飯にのせてかき揚げ丼など、いろいろアレンジもできます！

ざいりょう 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
しんたま 新玉ねぎ			1/2玉		3mm幅くらいのせんぎり
にんじん 人参			20g		2mm幅くらいのせんぎり
み 実えんどう			7本		むいたえんどう豆なら35g
しらす（釜揚げ）			40g		とうぶんわ 4等分に分ける
こむぎこ 小麦粉			30g		
しお 塩			1g		
みず 水			30ml		
あ 揚げ油			適量		

- 野菜を切り、えんどう豆と一緒にボールに入れる。
- 1に小麦粉・塩を入れて全体にまぶす。
- 2に少しずつ水を入れて、全体がまとまるように混ぜ、4等分に分ける。
※少しくらい小麦粉がダマになっても大丈夫！
- 揚げ油を170～180℃に熱しておく。
- 3に、分けておいたしらすを混ぜて、油に入れる。
※具をまとめて鍋のふちからサッと油に入れるとバラバラにならない。
※具を平らにしたり、ゆっくり油に入れるとバラバラになるので注意！
- 油に入れて1分ほど触らずに火を通してから裏返す。ふちがキツネ色になったら出来あがり。

