

おすすめレシピ

●そら豆とエビのかき揚げ

初夏の味覚、そら豆を使ったメニューです。



そら豆の緑とエビの赤がきれいです。新たまねぎも入れて揚げました。

材料 4人分

材 料 名	分 量	切 り 方 など
そら豆 (むきみ)	100g	豆のみの重さ
むきエビ	100g	小エビが良い
新たまねぎ	1/2玉	5mm幅にスライス
こむぎこ小麦粉	1/4カップ	
とろろたまご溶き卵	1/2こ	
みず水	てきりよう適量	
しお塩	てきりよう適量	
あぶら揚げ油		

1 そら豆は皮をむいて豆を取り出す。そら豆の筋が黒い場合は、薄皮が固くなっているので、沸騰したお湯に塩を少し入れてゆがき、薄皮をむく。(筋が緑の豆は、若いのでそのまま生で使う)

2 玉ねぎを切る。

3 むきエビのはらわたを取り、うすく小麦粉をまぶす。

4 ボウルに小麦粉、溶き卵、水を入れサツとかき混ぜる。
そら豆、玉ねぎ、エビを入れかき混ぜる。



5 油の温度が170～180℃になったら、④をスプーンですくって入れ両面がカラッと揚がったら取り出す。



6 器に盛って、塩をつけて食べる。