

さやえんどうと新玉ねぎのかき揚げ



材料 【2人分】

さやえんどう	50g
新玉ねぎ	50g
紅生姜	大さじ2
天ぷら粉	1/2カップ
冷水	1/4カップ
揚げ油	適量



<1人分の栄養価>
エネルギー 327 kcal
1人分の野菜 57g



塩分 0.6g

作り方

- 1) さやえんどうは筋をとり、斜めに3等分にする。新玉ねぎは1cmのくし切りにする。
- 2) ボウルに天ぷら粉を入れ、様子を見ながら冷水を加えかき混ぜる。
- 3) 2) にさやえんどう、新玉ねぎ、紅生姜を加えて混ぜ合わせる。
- 4) 1/4ずつお玉ですくって170℃の油で揚げる。



Cooking Point

- ・紅生姜の塩分があるので何もつけなくてもおいしいです。
- ・紅生姜の代わりに桜えびを入れてもおすすめです。
- ・衣がゆるいと揚げている時にバラバラになってしまいます。水を加える時は様子を見ながら加えて下さい。

対象：子どもから
ご年配の方まで