

野菜のかき揚げ(2人分)

●材料●

- ・にんじん(皮つき)……………20g(1/10本)
- ・ゴボウ(皮つき)……………50g(1/8本)
- ・たまねぎ……………30g(1/6個)
- ・冷凍枝豆(さやを除いたもの)…25g
(さやつきだと約10個)
- ・釜揚げしらす……………15g
- ・紅ショウガ……………15g

<衣>

- ・薄力粉……………30g
- ・片栗粉……………20g
- ・酢……………10g
- ・炭酸水……………60ml
- ・塩……………1g
- ・揚げ油……………適量

作り方の動画はこちら

広島市公式 YouTube チャンネル
で動画を公開しています。

【動画は比治山大学の学生が作成しました】



▼作り方▼

- ① にんじん・ゴボウはよく水洗いしてから、皮ごと干切りにする。
たまねぎは皮をむいて4mmの厚さにスライスする。
- ② 薄力粉と片栗粉を混ぜ合わせ、炭酸水、酢を加えて衣を作る。
- ③ ②に、にんじん・ゴボウ・たまねぎ・枝豆・しらす・紅ショウガを加えて衣をまとわせる。
- ④ 鍋底から1cm程度の油を注ぎ、170℃に熱し、③をお玉で落としてきつね色になるまで揚げる(4分程度)。
- ⑤ お好みで塩をまぶす。

ポイント

野菜の皮をそのまま用いて、食品ロスを防ぎます。
衣に炭酸水と酢を使うことで、サクッ、カリッとした
かき揚げを簡単に作るができます。



× 広島市
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の
学生が考案しました。