

～＊～ もずくのかき揚げ ～＊～

<材料 4人分>

もずく(味なし)・・・35g
さつま芋・・・・・・・・80g
ごぼう・・・・・・・・60g
しらす干し・・・・・・小さじ 1
むき枝豆・・・・・・・・20g
小麦粉・・・・・・・・大さじ 3
上新粉・・・・・・・・小さじ 1
塩・・・・・・・・少々
卵・・・・・・・・1/3 個
白ごま・・・・・・・・小さじ 1
揚げ油・・・・・・・・適量



<作り方>

- ①さつま芋は太千切りに切る。
- ②ごぼうはさがきに切る。
- ③材料をすべて混ぜて、塩をよく混ぜる。
- ④③に小麦粉を軽くふるっておく。
- ⑤小麦粉と上新粉をよく混ぜて、溶き卵を混ぜ天ぷら衣を作る。(衣を作る時の水の量は加減してください。)
- ⑥⑤の中に④の材料を入れて混ぜる。
- ⑦⑥を食べやすい大きさにすくい、170℃程度の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

※上新粉を入れることで、時間がたってもカラッとしています。

材料から水分も出るので、⑤の天ぷら衣の時は、少し固めにしておいて、揚げる直前に固さを調整してください。