

～*～ かき揚げ ～*～

<材料 8個～10個分>

金時豆(ゆで)……………100g

砂糖……………大さじ1

うすくちしょうゆ……………小さじ1

さつまいも……………100g

ごぼう……………100g

むきえび……………100g

酒……………小さじ1

しらす干し……………小さじ1

ひじき(乾燥)……………小さじ 1/2

塩……………小さじ 1/4

小麦粉……………50g

卵……………1/2 個

揚げ油……………適量

<作り方>

- ①金時豆は、砂糖、しょうゆで煮る。(時間がない時は、調味料に漬け込でおくだけでも味がつきます。)
- ②ごぼうはさがき、さつまいもは千切りにする。
- ③むきえびはさっと洗って酒に漬け込む。
- ④材料をすべて混ぜる。(金時豆の調味料も入れる。)
- ⑤④に小麦粉を軽くふるっておく。
- ⑥小麦粉と卵で衣を作り、⑤の具材と混ぜて、適当な大きさにまとめる。
- ⑦170℃くらいの揚げ油に⑥を入れ、揚げる。

※小麦粉が多くなると、重たくなります。水分が足りない場合は、卵や水などを加えてください。



炭酸水なども使うと、カラッと揚がります。