

\* 菜の花と桜エビの塩だれかきあげ丼

<主な材料・2人分>

ご飯 2膳分  
菜の花 1/2束  
桜エビ 20g  
新玉ねぎ 1/4個  
人参 20g  
溶き卵 1/2個分  
薄力粉 50g  
片栗粉 大さじ1  
冷水 80ml  
揚げ油 適量  
焼きのり 1/2枚  
A 塩だれ

水 60ml  
塩 小さじ2/3  
ごま油 小さじ1/4  
酒 小さじ1/2  
片栗粉 小さじ1



<作り方>

- ① 菜の花は縦半分に切ってから 3cm の長さに切る。玉ねぎは薄切りにする、人参は 3 cm幅の千切りにする。
- ② 薄力粉と片栗粉はあわせて 2 回ふるっておく。ボウルにふるった粉類、水、溶き卵の順に入れて、菜箸で切るように粉が少し残るぐらいまで混ぜる。
- ③ 桜エビと①を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 170℃の油で、③を 4 等分して、菜の花が焦げないように短時間でさっと揚げる。
- ⑤ 小鍋に A の塩だれの材料を入れて沸騰させ、片栗粉を倍量の水(分量外)で溶いてとろみをつける。
- ⑥ どんぶりにご飯を盛りつけてのりをちぎってしき、かき揚げをのせる。
- ⑦ ⑤をかけたら完成。

エネルギー 647kcal 蛋白質 16.3g 塩分 2.3g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)