

桜エビと根菜のかき揚げ

ごぼう、れんこん、さつまいもには食物繊維がたっぷり含まれ、腸の蠕動運動を促し整腸作用があります。

<主な材料・4人分>

桜エビ	5g
ごぼう	1/2 本
にんじん	1/4 本
れんこん	1/4 個
さつまいも	1/4 本
みつば	1/4 ワ
天ぷら粉	適量
揚げ油	適量
粉ざんしょう	少々
塩	少々



<作り方>

- ① ごぼう、にんじん、れんこんは皮をむいて細切りにし、ごぼう、れんこんは水にさらして水気をきる。さつまいもはよく洗って皮付きのまま細切りにし、水にさらして水気をきる。みつばは約2cm長さに切る。
- ② ボウルに袋の分量分の水と天ぷら粉を加えて混ぜる。
- ③ 別のボウルに①の野菜を入れ、小麦粉少々をまぶす。
- ④ ③と桜エビを②に加えて、サッと混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱して、③を4等分にして、お玉の上でひと塊にして形を整え、静かに入れて両面をじっくりと揚げる。油を切る。
- ⑥ 器に、④を盛り付け、ざんしょうと塩を混ぜて添える。

エネルギー 180 kcal 蛋白質 2.6 g 塩分 0.6 g