

えびときぬさやのかき揚げ

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
さつまいも	12 g	48 g	① さつまいも、ごぼうは千切りにし、水に軽くさらした後、水気を切っておく。 ② たまねぎは薄くスライスする。 ③ きぬさやは1 cm幅の斜め切りにする。 ④ 薄力粉と米粉を合わせたものに、溶き卵、水、塩をいれる。 ⑤ ④に、さつまいも、ごぼう、たまねぎ、むきえび、きぬさやをいれて混ぜる。 ⑥ 円盤状に形を作り、170℃の油で揚げる。
ごぼう	5 g	20 g	
たまねぎ	20 g	80 g	
むきえび	10 g	40 g	
きぬさや	3 g	12 g	
薄力粉	6 g	24 g	
米粉	5 g	20 g	
食塩	0.15 g	0.6 g	
卵	5 g	20 g	
水	6 ml	24 ml	
天ぷら油	適量	適量	

