

# 甘藷のかき揚げ

エネルギー:220Kcal(1人分)



＊材料と分量＊(分量は2人前です)

- 甘藷(さつまいも)・・・大1/2本
  - たまねぎ・・・・・・・・大1/4個
  - インゲン・・・・・・・・10本
  - えび・・・・・・・・3尾
  - 小麦粉(打ち粉)・・・・・・・・適量
- 揚げ油
- <天ぷら粉>
- 小麦粉・・・・・・・・180g
  - 水・・・・・・・・180cc
  - 卵黄・・・・・・・・1個
- <天だし汁>
- かつおだし汁・・・・・・・・70cc
  - 薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
  - みりん・・・・・・・・小さじ2

## ＊作り方＊

(1) 甘藷を5mm角、長さ1.5cmほどの拍子木に切る。

たまねぎを厚めにスライス。

インゲンは1.5cmほどの長さにそろえて切る。

(2) 皮むきしたえびを小口に切り、小麦粉で打ち粉をする。

(3) ボウルに(1)(2)をいれて打ち粉をして混ぜ合わせる。

(4) 小麦粉、卵黄を水でといた天ぷら粉を加えて中温の油で揚げる。

※天だし汁で食す。

天だし汁は、かつおだし汁に薄口しょうゆとみりんを合わせてひと煮立ちさせる。

(1)



(2)



(3)



(4)

