

海藻 / 小魚

わかめとしらすのかき揚げ

春の食材を使ったかき揚げ。お好みで抹茶塩を添えてどうぞ。

調理時間

20分

1個あたり

91kcal

調理方法

揚げる



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (8個分)

- ・生わかめ 70g
- ・新じゃがいも 1個
- ・しらす 40g
- ・卵黄 1個
- ・小麦粉 50g
- ・片栗粉 10g
- ・揚げ油 適宜
- ・抹茶塩 少々
(抹茶と塩を同量で混ぜたもの)



●作り方

- ① わかめは洗ってから水気を絞り、ざく切りにする。
じゃがいもは5mm程度の棒状に切る。
- ② ボウルに①としらす、小麦粉大さじ1を加え、まぶすように混ぜる。別のボウルに卵黄と水1/3カップを混ぜ、残りの小麦粉と片栗粉を加えざっと混ぜる。
2つのボウルの中身を一緒にして混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を2cmほど注ぎ、170度に熱する。
②の1/8量をスプーンですくい入れ、両面を揚げる。
- ④ よく油をきったら皿に盛り、
抹茶塩を添える。

POINT ①

材料は混ぜすぎないように
ざっと混ぜましょう。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉