



ねぎとさつまいものふんわり揚げ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

ねぎ	45g	
さつまいも	90g	
小麦粉	大さじ2	
A	卵	1個
	水	100ml
	小麦粉	大さじ4
	サラダ油	適量

栄養価	こども1人分
エネルギー	145 kcal
食塩相当量	0.1 g



作り方

- ① ねぎは2mm幅の小口切りにする。
さつまいもはよく洗い、皮ごと1cm角に切って水にさらし、水気を切る。
- ② ボウルに①を入れ、小麦粉を加えて混ぜる。
- ③ Aを混ぜて衣を作り、②に加えて切るようにさっくりと混ぜる。
- ④ フライパンに深さ2cmほど油を入れて熱し、③を入れ、固まったら両面がきつね色になるまで返しながら揚げる。

☆ 卵と水分が多い衣で、ふんわりやわらかい仕上がりです。

お好みで、卵を1/2個、水大さじ4に減らすとカリッとしたかき揚げになります。

☆ ねぎなどのくせのあるの野菜も、油で揚げると甘みが凝縮され、揚げ物の香ばしい風味と食感で食べやすくなります。

☆ こども用にウインナーやホールコーンを加えてもおいしいですよ。

<大人へのアレンジ> … お好みでむきえびと、しゅんぎくや、みつばなどを足す。

塩や天つゆにつけてもおいしいです。

