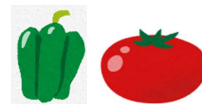




夏野菜を使ったおすすめレシピ



かぼちゃとえびのチヂミ風かき揚げ



【材料】2人分

- ・かぼちゃ（80g）
- ・ピーマン（1個）
- ・むきえび（8尾）
- ・小麦粉（大さじ2）
- ・揚げ油

- ④ { 小麦粉（大さじ5）
⑤ { 豆乳または牛乳（大さじ5）

<作り方>

- ① かぼちゃは千切り、ピーマンは中の種を取り縦に千切りにする。
むきえびは、背ワタを取る。（むきえびが大きければ半分に切り薄くする。）
- ② ボウルに①の食材を入れ、小麦粉大さじ2を入れて全体にからめる。
- ③ ④の材料を混ぜ合わせ衣を作る。
- ④ ③の衣の中に②の食材を入れて混ぜ合わせ、4～8つに分ける。
- ⑤ フライパンに1cmの高さになるまで油を入れ、中温（170℃前後）で③を揚げ焼きする。
揚げる時、先に野菜を入れてから上にえびを乗せると揚げやすいです。
※お好みで、塩やレモン汁、ポン酢をかけて食べるとさっぱりとした味わいになります。

調理のポイント

食材に小麦粉を先にまぶすことで余分な水分がとれます。また、豆乳または牛乳を衣に混ぜるとカラッと揚げられます。（豆乳や牛乳が無いときは、冷たい水または炭酸水でもいいです。）

★かぼちゃやピーマンがない場合は、お家にある野菜を使って作ってください。