



そら豆とえびのかき揚

やわらかな口当たりと彩り～そら豆レシピ①

そら豆とえびのかき揚

材 料 (2~3人分)

そら豆(さやから出したもの)	
.....	100g(25個)
むきえび	100g
たまねぎ	1/2個
薄力粉(具材用)	小さじ2
揚げ油	適量
★薄力粉	60g
★水	70cc
★だしパック(中身)…	小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用	

- ① そら豆をさやから出して、うす皮の上から、さやにつながっていない側(黒い方と反対)に浅く切り込みを入れてうす皮をむく。水で洗い水気をしっかりと拭く。たまねぎは薄くスライスする。
- ② えびは背ワタを取って、水で洗い水気をしっかりと拭いて半分に切る。
- ③ ①と②をビニール袋にいれて薄力粉(具材用)をまぶす。
- ④ ボウルにを★を入れてよく混ぜる。③を入れてさっくり混ぜる。
- ⑤ 180度に熱した油に、④をスプーンで少しづつ落として揚げる。
- ⑥ 表面が固まったらひっくり返して揚げる。菜箸でたたいて軽くなったらできあがり♪

コツ・ポイント

- そら豆は生でも冷凍でも使えます。
- 少し強めの中火で薄茶色になるくらいに揚げたほうがからりと揚がります。
- スプーンでくって一口大が揚げやすく、短時間でできあがります。
- お好みで塩をふったり、天つゆをつけてお召し上がりください。