



## ダイニングメニュー

春の食材でおいしい一品

# 菜の花と桜えびのかき揚げ



### ■材料 (4人分)

菜の花	1束
ごぼう	1/2本
新たまねぎ	小1/2個
桜えび(乾燥)	20g
◆A	
天ぷら粉	1カップ
水	約150ml
揚げ油	適量
◆B	
だし汁	200ml
みりん	50ml
こい口しょうゆ	50ml
塩	少々

### ■作り方…調理時間約15分

- ①菜の花は縦半分になり、3cmの幅に切る。ごぼうはささがきにし、水にさらす。新たまねぎはうす切りにする。
- ②ボウルに①・桜えびを入れ、混ぜ合わせる。
- ③別のボウルにAを混ぜ、衣をつくり、②と合わせる。
- ④170℃の油で、③を適度な大ききで揚げる。
- ⑤Bを鍋に入れ沸かし、天つゆをつくる。
- ⑥器に④を盛り、⑤か塩でいただく。



- ・桜えびを釜揚げしらすにしてもおいしいです。
- ・ゆず塩などの変わり塩でいただくのもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 264 kcal

