

ダイニングメニュー

セロリが苦手な方でも揚げると食べやすくなる

セロリと桜海老のかき揚げ



■材料〈4人分〉

- セロリ(葉つき)……………1本(約140g)
- 桜海老(乾燥)……………40g
- 天ぷら粉……………適量
- 水……………適量
- 揚げ油……………適量
- 塩 または、天つゆ……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①セロリは葉・茎ともに1cmくらいの小口切りにし、さっと水で洗い、水気を切っておく。
- ②ボウルに①・桜海老を入れて混ぜ、天ぷら粉少々を全体に軽くまぶす。
- ③別のボウルに水・天ぷら粉を入れ、さっくりと混ぜ、②に入れて混ぜ合わせる。
- ④160℃の揚げ油に、③をスプーンなどですくい入れ、揚げる。
- ⑤器に④を盛りつけ、塩または、天つゆでいただく。



- ・天ぷら衣は硬めの衣にすると揚げやすいです。
- ・油の温度が高いとバラけてしまうので注意しましょう。

食事バランスガイド

1人あたり:215kcal

