

するめ で作る!!

はなまるかき揚げ

(するめの簡単かき揚げ)



市販のさきいかで手早く作ってもよし、あるめを焼いて裂いてから作ればなおよし。ごぼうとにんじんを合せて、超簡単、超美味しいあるめのかき揚げのできあがり。ぜひお試しあれ。

食材
メモ

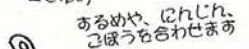
長崎するめ

五島、壱岐、対馬と、長崎県内にはイカの水揚げで有名なところが多く、おいしいするめがたくさん生産されています。噛めば噛むほど味のあるするめですが、たまには違う料理法にチャレンジしてはイカがてしよ。手軽で美味しい「はなまるかき揚げ」、おかすにも酒の肴にもぴったりですよ。



【材料(4人分)】

するめ(さきいか)	36g
人参	20g
ごぼう	40g
小麦粉	40g
卵	½個
塩	ひとつまみ
水	20cc
揚げ油	



【作り方】

- ①するめは、適当な大きさにさきます。
 - ②人参とごぼうを、太めのせん切りにします。
*マッ子棒より細く切らないように。
 - ③ボールに、小麦粉、卵、塩、水を入れて衣を作ります。
 - ④③の衣の中に、するめ、人参、ごぼうを入れて混ぜ合わせ、8等分程度にして油でからりと揚げます。
(4等分にして揚げてから切ってもよい)
- 噛みきれないという方のためには、揚げたあと、ひと口大に切って盛り付けましょう。



1人あたりの 栄養価

エネルギー	125kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	5.5g
カルシウム	15mg
食物繊維	1.0g
塩分	0.4g