



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 揚げだしえびいも



一人あたりのエネルギー <b>248kcal</b>	食塩相当量 <b>1.4g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

えびいも	340g	
片栗粉	大さじ2	
A	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
B	水	200ml
	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
大根	100g	
しょうが	1片	
サラダ油	適量	
大葉	お好みで	

### ■作り方

- ① えびいもは皮をむき2cmの厚さの輪切りにし、600Wの電子レンジで7分程度やわらかくなるまで加熱する
- ② ①にAをもみ込み10～15分ほど置き、味をなじませてから片栗粉をまぶす
- ③ フライパンにサラダ油を1cm程度注ぎ、180℃に熱し、②をこんがりとし、色づくまで揚げ焼きにする
- ④ 小鍋にBを入れ温める
- ⑤ ③を器に盛り付け④をかけ、おろした大根としょうがお好みで刻んだ大葉を添える

cooking memo