



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.



## えびいもの唐揚げ



|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>157kcal</b> | 食塩相当量<br><b>1.5g</b> | 調理時間<br><b>約30分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

|        |        |
|--------|--------|
| えびいも   | 350g   |
| だし     | 200cc  |
| 酒      | 大さじ2   |
| みりん    | 大さじ2   |
| 砂糖     | 大さじ1   |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1   |
| 塩      | 小さじ1/2 |
| 片栗粉    | 適量     |
| 揚げ油    | 適量     |

### ■作り方

- ① えびいもは洗って600Wの電子レンジで柔らかくなるまで5分程度加熱する
- ② ①の粗熱がとれたら皮をむき一口大に切る
- ③ 鍋に②とAの材料を加えて強火にかけ、沸騰したら火を弱め5分程度煮る
- ④ 火を止め冷まし味を染み込ませる
- ⑤ ④の水分を軽くふき片栗粉をまぶす
- ⑥ 160℃の油でこんがりきつね色になるまで揚げる

cooking memo