



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.



豆苗1パック食べレシビ 豆苗のかき揚げ



一人あたりのエネルギー 570kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約25分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

豆苗 1パック
にんじん 30g
玉ねぎ 1/4個
ちくわ 2本
小麦粉 30g
A 水 180cc
塩 小さじ1/2
小麦粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
揚げ油 適量

■作り方

- ① 豆苗は根を落とし軽く水洗いし半分に切り、しっかり水気を切る
- ② 玉ねぎは2mm幅の薄切り、にんじんは3mm幅の細切り、ちくわは縦半分に切ってから斜めに切る
- ③ ①と②をボウルに入れ、小麦粉と混ぜ合わせておく
- ④ 混ぜ合わせたAを③に回し入れ、両手でボウルの底から軽く混ぜる
- ⑤ 180°Cに熱した油に④をひとつかみずつ入れ、両面きつね色になるまで揚げる

cooking memo