



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.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

三つ葉の香りを
ふんだんに
お楽しみ
いただけます！

脇役野菜をメインに使って食べ尽くそう！ 三つ葉と桜えびのかき揚げ



一人あたりのエネルギー 184kcal	食塩相当量 0.5g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

三つ葉…………… 60g
桜えび…………… 10g
ちくわ…………… 1本
天ぷら粉…………… 大さじ2
水…………… 大さじ2
サラダ油…………… 適量

■作り方

- ①三つ葉は根を切り落とし、長さ3cmに切り、ちくわは5mm幅の輪切りにする
- ②①と桜えびをボウルに入れ、天ぷら粉を全体にまぶし、水を加えてざっくり混ぜてなじませる
- ③フライパンにサラダ油を入れ、170℃に熱して②を揚げる
- ④③を器に盛り付け、お好みで塩や天つゆなどをつけていただく

cooking memo