

2025 年 7 月号

【料理名】とうもろこしとえびのかき揚げ



【献立】

焼きなすのごまあえ

鶏だんごと小松菜のスープ

【調理時間】 25 分

【カロリー】 244 kcal

【塩分】 1.5g

【主材料】（2～3 人分）

とうもろこし…… 1 本

枝豆……10 さや

えび…… 6 尾

かたくり粉……小さじ 2

A 小麦粉、水……各大さじ 6

A 塩……少々

【作り方】

1. とうもろこしは実をそぐ。枝豆はさやから実をとり出す。
2. えびは殻をむき、背に浅く切りこみを入れて背わたをとり、水気を拭いて 1 cm 幅に切る。①と合わせてかたくり粉をまぶす。
3. ボウルに A を合わせて混ぜ、②を加えてさっくりと混ぜる。
4. 揚げ油を 170 度に熱し、③をひと口大にまとめて入れ、1 分 30 秒～2 分揚げる。くずれない程度に固まってきたら返し、さらに 1 分 30 秒～2 分揚げる。器に盛り、塩を添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。