

2025 年 9 月号

【料理名】 かぼちゃと玉ねぎのごま塩かき揚げ



【献立】

ざるそば

鶏肉の七味焼き

【調理時間】 25 分

【カロリー】 305 kcal

【塩分】 0.8g

【主材料】（2～3 人分）

かぼちゃ……正味 250g

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

A 小麦粉……大さじ 6

A かたくり粉……大さじ 3

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

いり黒ごま……大さじ 1 強（8g）

【作り方】

1. かぼちゃはところどころ皮をむき、5～6mm角の棒状に切る。玉ねぎは5mm幅に切る。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えてからめ、ごまと水大さじ3を加えて粉っぽさがほぼなくなるまで混ぜ合わせる。
3. 170度に熱した揚げ油に②を食べやすい大きさにまとめて入れ、カラリと揚げる。

●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。