

2026 年 1 月号

【料理名】もちとえびのかき揚げ



【主材料】（2 人分）

切りもち…… 1 個

むきえび……10 尾（100g）

みつ葉…… 1 束（80g）

A 小麦粉……70g

A 強炭酸水……100 ml

A 塩……少々

大根おろし……100g

B 麺つゆ（3 倍濃縮）……大さじ 3

B 水……大さじ 6

【作り方】

1. もちは 1 cm 角に、みつ葉は 2 cm 長さに切る。えびはかたくり粉大さじ 1 をもみこんで流水で洗い、水気を拭いて 1.5cm 幅に切る。
2. 揚げる直前にボウルに A を合わせてよく混ぜ、①を加えて混ぜる。
3. フライパンに 2 cm 深さの揚げ油を 170 度に熱し、②をスプーンで 6 等分にまとめて入れ、両面を 2 分ずつ揚げる。油をきる。
4. 器に盛り、混ぜた B に大根おろしを加えて添える。

●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。