

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1cm角に、みつ葉は2cm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2cm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=200mL、1合=180mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。