

きほくの塩分控えめレシピ

じゃがいもと玉ねぎのかき揚げ

ほくほくとしたじゃがいもと、
玉ねぎの甘さが
カリッと揚がって美味しい

1 杯あたり
塩 分

0.6 g

カロリー

224

Kcal



材料（2人分）

じゃがいも…1個

玉ねぎ…1/2個

むきえび…50g（7～8匹）

天ぷら衣

〔薄力粉…大さじ4

冷水…大さじ4

揚げ油…適量

めんつゆ（ストレート）…適量

レモン…適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をとり 1cm 角に切り、耐熱容器に入れる。
水（分量外）を大さじ1程度加えてふんわりラップし、
電子レンジ 600w で 3～4 分程度加熱して柔らかくする。
玉ねぎは 1cm角に切る。むきえびは 1cm 程度に切る。
- ② ボウルに衣を作る。薄力粉・冷水をさっくり混ぜる。
- ③ 天ぷら衣にじゃがいも・玉ねぎ・むきえびを加えて和え、
衣を全体にまぶす。
- ④ フライパンに油を 1cm 程度入れて、180 度に熱する。
③を 1/4 量ずつ入れ、両面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ よく油を切ったら器に盛り付け、つゆにつけていただく。

つゆは、「ちょっとずつ」
必要な量をつけて
食べてみてね



一口メモ

じゃがいもを、さつまいもやかぼちゃ、空豆などに変えてもおいしいです。材料をサイコロ状に切ることと、油を浅く使うことで、成形が楽にできます。

