

* ひじきと大豆のかき揚げ *



栄養価

エネルギー: 181 kcal 塩分: 0.4 g

材料 (2人分)

ひじき: 3 g
ゆで大豆: 60 g
ちりめんじゃこ: 10 g
みつば: 10 g
小麦粉: 大さじ3
卵: 10 g
水: 大さじ1程度
揚げ油: 適宜

作り方

- ① ひじきは戻し、長ければ2 cm程度の長さに切り、水気をきっておく。
- ② みつばは2 cm長さに切る。
- ③ ボウルに①、②、ゆで大豆、ちりめんじゃこを入れ、小麦粉をまぶす。
- ④ 溶き卵と水を加えて混ぜる。水は様子を見て加減する。
- ⑤ フライパンに2 cm程度の高さになるくらいの油を入れ、180度になったら、4等分してスプーンで落とし入れて揚げる。

ポイント

ちりめんじゃこの塩気があるので、何もつけずにそのまま食べられ、食塩控えめの料理です。みつばの風味がアクセントになります。