

# 『春菊とさつまいもと小エビのかき揚げ』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 福元 麻美

 帝塚山学院大学

## 春菊とさつまいもと小エビのかき揚げ

### 材料

- ・ 春菊 1/2 袋 (80g)
- ・ さつまいも 1/2 本 (175g)
- ・ 小エビ (むきえび) 50g
- ・ 小麦粉 70g
- ・ 水 70cc
- ・ 塩 1g
- ・ こしょう 0.1g
- ・ 揚げ油 適宜



### 作り方

- ① 春菊は水で洗い、5cm 長に切る。
- ② さつまいもは少し皮をむき、1cm 程度のサイコロ状に切り、水にさらす。
- ③ 耐熱容器に入れて、軽くラップをして 3 分 30 秒 電子レンジ(730w)で加熱する。 \*500w の場合は約 5 分
- ④ ボウルに小麦粉、水、塩、こしょうを入れ、衣をつくる。
- ⑤ ①、③、小エビをいれ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 170℃に温めた揚げ油で、カラッとすまで揚げる。
- ⑦ 油をきり、お皿に盛り付ける。