

登米の恵み 野菜レシピ



❀ ねぎのかき揚げ



登米市ホームページ
からも確認できます⇒



材料(4人分)

〔1人あたり〕 エネルギー:293kcal
食塩相当量:0.1g カリウム:241mg

・ねぎ	2本	・米粉	1カップ
・桜えび(乾)	1袋(8g)	・水	140ml
・まいたけ	70g	・油	適量
・米粉	小さじ1		

作り方

- ①ねぎは斜め薄切りに、まいたけは小さく手でほぐす。
- ②ビニール袋にねぎ、桜えび、まいたけ、米粉小さじ1を入れて混ぜる。
- ③ボウルに米粉1カップを水で溶き、②を加え全体を混ぜる。
- ④油を熱し、8等分に分けておたまですくい、両面を揚げる。

《ひとくちメモ》

- ◆ねぎの青い部分のネバナバはフルクタンと呼ばれる食物繊維の一種です。甘味の素になり整腸作用があります。
- ◆米粉で揚げることによりカリッと仕上がります。水の量はお好みで調整してください。