## 皮ったかき揚げ



一材料 3人分(9枚)一

★具 ブロッコリーの茎 1株分人参の皮 1本分ソフトさきいか 20g

★衣 米粉 100g

マヨネーズ 大さじ2

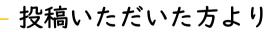
冷水160cc程

☆その他 米油 適量

## 一作り方一

①ブロッコリーはラップにくるみ、レンジで1分30秒程加熱し皮をむき千切りにする。

- ②人参も千切りにする。
- ③衣となる材料をボウルに入れ混ぜる。 そこに具を入れ混ぜ合わせる。
- ④鍋に油を入れ火にかける。
- ⑤熱した油の中にかき揚げのタネを入れる。 (タネは薄めに入れるとサクサクしておいしい。) (焦げやすいので火加減に注意する。)
- ⑥途中ひっくり返しキツネ色になったら油から出す。
- ⑦完成!



捨てがちなブロッコリーの茎や野菜の皮を 米粉を使った衣で揚げることにより よりサクサクのかき揚げになります。 さきいかの甘味もポイントです。 ぜひ揚げたてサクサクを召し上がってください。

