

# 皮ったかき揚げ



—材料 3人分(9枚)—

- ★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



## —作り方—

- 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!



### 投稿いただいた方より

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。