

主食

初夏のかき揚げ丼

[1人分] エネルギー：780kcal 塩分：5.2g



材料 [2人分]

- 玄米ごはん：320g
- そら豆：3本（100g）
- 新玉ねぎ：1/4個
- 赤ピーマン：1個
- ホールコーン：大さじ2
- 揚げ油：適量

【衣】

- 小麦粉：大さじ4
- 片栗粉：大さじ2
- 塩：小さじ1/2
- 水：80～100ml

【天つゆ】

- だし汁：大さじ6
- みりん：大さじ3
- 醤油：大さじ3

作り方

1

天つゆの材料を小鍋で煮立たせておきます。

2

そら豆はさやから出して薄皮をむきます。新玉ねぎは太めの千切りにし、赤ピーマンも千切りにします。

3

【衣】の材料をボウルに入れて、ざっくり溶きます。揚げ油を180度に温めます。

4

新玉ねぎの半量と、そら豆を衣のボウルに入れて、スプーンやおたまで食べやすい大きさにまとめながら揚げます。

5

残った衣に半量の新玉ねぎ、赤ピーマン、ホールコーンを入れて、同じように揚げます。

器に盛った玄米ごはん、かき揚げを乗せて天つゆをかけます。
