

凍みこんのかき揚げ



【材 料】 4人分

黒こんにゃく	…100g
さつまいも	…100g
ごぼう	…100g
玉ねぎ	…100g
小女子	… 20g
さつまいも揚げ	… 50g
三つ葉	… 1/2束
天ぷら粉	…大さじ5
めんつゆ	…大さじ1
塩・コショウ	…適宜
七味唐辛子	…適宜
揚げ油	…適宜

【1食の栄養価】

エネルギー	171kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	5.9g
炭水化物	25.1g
ナトリウム	188mg

【作り方】

- ※ 黒こんにゃくは食べやすい大きさに切り、一晩冷凍する。
- ① さつまいも、ごぼう、玉ねぎ、さつまいも揚げをせん切りにする。三つ葉は3cmに切る。
 - ② 冷凍した黒こんにゃくを解凍し、水気をきる。
 - ③ ボールに①と②と小女子を入れ、続いて天ぷら粉とめんつゆ、塩・コショウ、七味唐辛子、適量の水を入れ全体をざっと混ぜる。
 - ④ 中温に熱した油でさっくりと揚げ、出来上がりです。

凍みこんにゃくの滋味深さが、さつまいもやごぼう、小女子などの食材に程よく合います。
かみしめるごとに、味わいが楽しめる一品です。