

# さつまいものかき揚げ



## 材料<2人前>

- さつまいも 1/2 個
  - 玉ねぎ 1/4 個
  - 人参 20g
  - 揚げ油 適量
- ★
- 小麦粉 大さじ3
  - 片栗粉 小さじ2
  - 塩 ひとつまみ
  - 冷水 50ml
- ※小麦粉(野菜にまぶす用) 小さじ2

## 作り方

1. さつまいもは細切りにし、水にさらして灰汁抜きし、水気を切る。  
玉ねぎは薄くスライスし、人参は細切りにする。
2. ★を混ぜ合わせ、天ぷら粉を作る。  
1.に※の小麦粉を薄くまぶし、  
天ぷら粉を合わせる。
3. 180℃に温めた油できつね色に揚げたら、出来上がり。

※そのままはもちろん、大根おろしや  
ポン酢で食べるのもおすすめ

## <1人前の栄養成分>

エネルギー	255kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	10.4g
炭水化物	37.5g
塩分	0.1g