



ブロッコリーのかき揚げ

揚げるとブロッコリーとニンジンの色味が冴えて色鮮やかなかき揚げが完成！
さらに春の食材を加えてもおいしくできちゃいます。



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

茎の部分にも栄養がたっぷり！厚めに皮をむいて使い切りましょう



POINT 2

オープンシートごと油に浮かせるように、そっと入れればカンタン！



POINT 3

オープンシートのままひっくり返す。この方法ならバラバラにならず、キレイに揚がります

〈材料：2人前〉

- ブロッコリー 1/4株
- タマネギ1/4個分
- ニンジン 20g
- シイタケ 2個
- ちくわ 1/2本
- 天ぷら粉 60g
- 冷水 100ml
- 揚げ油
- てんつゆ
- 大根おろし 各適量

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分けて、茎は皮をむいて (point1) 薄切りにする
- ②ニンジンとシイタケは千切りに、タマネギ、ちくわは縦半分に切って薄切りにする
- ③①と②を混ぜて天ぷら粉大さじ1 (分量外) をまぶしたら15cm×15cmに切ったオープンシートの上に乗せる
- ④フライパンに2cmくらいの高さまでサラダ油を入れて170℃に熱する
- ⑤天ぷら粉と冷水を混ぜて、③の上にそれぞれ大さじ2くらいずつ回しかけたらオープンシートごと④に入れる (point2)
- ⑥全体が固まってきたらオープンシートごとひっくり返してシートをはがし (point3)、さらに固まるまで揚げる
- ⑦てんつゆと大根おろしを添えて食す