



## 春野菜のかき揚げ



🕒 調理時間

18分

🔥 カロリー

280kcal

🌿 野菜摂取量

85g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

グリーンピース	80g
にんじん	100g
ごぼう	100g
酢(アク抜き用)	大さじ1
絹さや	20枚
小麦粉	少々
サラダ油	適量

### 作り方

1. グリーンピースは少量の水で茹で、冷水に取り、ざるにあげておく。
2. にんじん、ごぼうは皮をむき、絹さやは筋を取りそれぞれ3~4cmの細切りにする。ごぼうは酢水につけてアク抜きをしておく。
3. 【A】を合わせて衣を作る。材料に軽く小麦粉をふって衣に混ぜ合わせる。
4. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れる。油の温度が上がったら、(3)をお玉に取り静かに流し入れて両面を揚げる。※好みで塩などでいただく。

### 下準備

#### 【A】

卵黄	1個分
小麦粉	100g
冷水	90cc