



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活タレシピ

桜えびとしらす干しの春のかき揚げ カルシウムたっぷり！
紅白の彩りを香ばしくカラッと揚げます

材 料 (4人分)

桜えび	70g
しらす干し	70g
新玉ねぎ	1個 (正味200g)
大葉	10枚
グリーンアスパラガス	3本
	揚げ油 適量

<衣>
 卵 2個
 冷水 100cc
 小麦粉 80g
 揚げ油 適量

作り方

1

新玉ねぎは薄切り、大葉は手で4等分にちぎる。グリーンアスパラガスは長めの斜め切りにする。



2

溶きほぐした卵に冷水を混ぜ、小麦粉を加えてさっくり混ぜ合わせる。



3

2の衣を半分に分け、しらす干し・新玉ねぎ1/2個分・グリーンアスパラガスを混ぜる。



4



網じゃくして3の種を1/4ほどすくい、170度に熱した揚げ油にそっと入れ、10秒したら網じゃくしをはずす。この要領で4つ分揚げる。

5

3の衣の残りに桜えび・残りの新玉ねぎ・大葉を混ぜ、4と同様に揚げる。



ワンポイントアドバイス

- カラッと揚げるためには、具材も衣もよく冷やしておくこと。衣に使う卵も冷やしたものを使い、加える水も必ず冷水で。
- 4で種を網じゃくしてすくったら、まるでく形を整えてから油に入れると、きれいにまとまります。



桜えびもしらす干しもカルシウムがたっぷり含まれています。カルシウムは骨の成長を促し、骨粗鬆症や結石の予防にも欠かせない栄養素です。カルシウムはビタミンCとの相性がよく、一緒に摂ることで健康効果を高めます。玉ねぎには熱で壊れにくいビタミンCが含まれているので、味だけでなく栄養的にも相性抜群です。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。