

● あおさとちりめんじゃこのかきあげ ●

材料 4個（4人分）

たまねぎ	160g（1個）
にんじん	60g（中1/3本）
ちりめんじゃこ	大さじ1
むきえび	60g
小麦粉	大さじ5
米粉	小さじ1
卵	1個
あおさ	大さじ1
塩	0.4g
水	少々
揚げ油	適量

あおさ、じゃこは好みで加減してください。



作り方

1. あおさはさっと水洗いしてもどしておく。
2. たまねぎは薄くスライス、にんじんはせん切りしておく。
3. 野菜、えび、もどしたあおさ、ちりめんじゃこをボウルに入れて混ぜる。
4. 小麦粉、米粉、卵、水、塩で衣を作る。
5. 衣と具をさっと混ぜ合わせる。
6. 鍋に油をあたためておく。
7. お玉に混ぜ合わせた具をのせて、油の中に静かに入れる。
8. 低温でじっくり揚げ、途中で裏返す。
9. 油から取り出し、皿に盛り付ける。

栄養教諭のコメント

鳥羽の海では、わかめ、のりなど、いろいろな海そうがとれます。あおさもその一つです。汁物に入れることが多いですが、いろいろな料理に手軽に使うことができます。かき揚げや天ぷらの衣に入れるといろどりもよくなります。もどしすぎると風味がなくなるので、さっともどしましょう。不足しがちな栄養素「食物せんい」が豊富なので、少しずつ、毎日の食事に取り入れることができるといいですね。