

【かき揚げ】一人分

(材料) 玉ねぎ25g、さつまいも20g、人参5g、三つ葉3g、ちりめんじゃこ3g
小麦粉10g、油

(作り方)

- ①玉ねぎは薄いくし切りにする。さつまいも、人参は千切りにする（マッチ棒くらいの太さ）
三つ葉は2cmくらいの長さに切る。
- ②ボールに①の野菜とちりめんじゃこを入れる。小麦粉を加え、軽く混ぜる。食材がバラバラになるようでしたら、水分が足りないなので、水を加える。軽く固まりになるくらいが良い。
- ③食べやすい大きさくらいの塊を作り、170℃くらいの油で揚げる。

