

料理名		うすいえんどうのかき揚げ		
材料（3人分）				
うすいえんどう	60g			
にんじん	30g			
ちりめんじゃこ	15g			
ごぼう	15g			
薄力粉	45g			
鶏卵	24g			
水	45g			
揚げ油（米油）	12g			
塩	1.5g			
1	2	3	4	5
うすいえんどうは さやから取り出 す。	にんじん、ごぼう をせん切りにす る。	ボウルにうすいえ んどう、にんじ ん、じゃこ、ごぼ うを入れ、少量の 薄力粉をからませ る。	塩、卵、薄力粉、 水で衣を作る。	3 のボウルに衣 を入れてさっと混 ぜ、170℃の油 でカリッと揚げ る。
6	7	8	9	10
備考				
<ul style="list-style-type: none"> ・和歌山でとれるうすいえんどうを用いた献立です。 ・衣を混ぜる前に、少量の薄力粉を食材にからめておくことで、衣と食材をむらなくなじませることができます。 				