

# とっておきレシピ

## RECIPE

### もやしでクリスピーかき揚げ&冷やしそうめん



#### 材料

(4人前)

そうめん (適量)

めんつゆ (適量)

揚げ油 (適量)

#### 【(1)かきあげ】

成田もやし (1/2袋)

ゴボウ (1本) 青海苔 (適量)

#### 【(2)かきあげ】

成田もやし (1/2袋)

ニンジン (1/2本) 桜エビ (大2)

#### 【(3)かきあげ】

成田もやし (1/2袋)

ロースハム (2枚) ミツ葉 (適量)

#### 【(4)かきあげ】

成田もやし (1/2袋)

レンコン (1/2樽) ちりめんじゃこ (大1)

#### 【衣】

卵 (2個)

ベーキングパウダー (小2/3)

小麦粉 (2カップ)

水 (1と1/3カップ)

#### 作り方

- 衣を作る。\*衣は半量ずつ2回に分けると作りやすい。
- (1) かきあげ (ゴボウはさがきにして、酢水 (分量外) にさらしておく。衣1/4分量に青のりを加え成田もやしとゴボウを絡める)
  - かき揚げ (ニンジン細切りにする。衣1/4分量に桜エビを加え、成田もやしとニンジンを絡める)
  - かき揚げ (ミツ葉は荒く刻み、ロースハムは1cm角に切る。成田もやしとともに衣1/4分量を絡める)
  - かき揚げ (レンコンは皮をむいて細切りにし、酢水 (分量外) にさらしておく。成田もやし、ちりめんじゃことともに、衣1/4分量を絡める)
- それぞれ160~180°Cでじっくりゆっくり揚げろ。(お好み塩は応用のヒントを参照)

#### ●応用のヒント

(1)カレー塩 (カレー粉、塩=各適量) (2)抹茶塩 (抹茶、塩=各適量) (3)レモン塩 (レモン1個、あれば岩塩を適量) 弱火でじっくりゆっくり揚げることによって、野菜から水分が蒸発し、クリスピーなかき揚げになる。