



ゆりねのかき揚げ

(1人分 248kcal)



材 料 (3人分)

ゆり根	1個 (120g)
玉ねぎ	1/4個
さくらえび	大さじ1
天ぷら粉	大さじ2
A { 天ぷら粉	大さじ3
{ 水	大さじ3
揚げ油	適量

つくりかた

1



洗ったりん片を蒸し器に入れて、約5分蒸します。

2



蒸したゆり根と薄切りにしたたまねぎ、さくらえびをボウルに入れ、天ぷら粉大さじ2をまぶし、混ぜます。

3



Aで衣をつくり、②と混ぜます。

4



170～180度の油に③をスプーンでま
とめながら入れ、揚げ色がつくまで揚げてで
きあがり。