

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

かぼちゃのかき揚げ丼

調理方法

揚げる

材料（4人分）

| | |
|---------|------------|
| かぼちゃ | 1/8個（150g） |
| にんじん | 1/4本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 三つ葉 | 1/5束 |
| 尾付きむきえび | 4尾 |
| なす | 1/2本 |
| 天ぷら粉 | 200g |
| 水 | 300ml |
| 天つゆ | |
| 水 | 400ml |
| だしの素 | 小さじ1 |
| 醤油 | 大さじ4 |
| みりん | 大さじ4 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| ご飯 | 適宜 |

作り方

- ①かぼちゃ、にんじんは千切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②なすは1cm厚さの薄切りにする。
- ③天ぷら粉と水を合わせて衣を作る。
- ④①と三つ葉を入れ、穴開きお玉で適量をすくい、形を整えて180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤④とは別に、なすのみに衣をつけて揚げる
- ⑥えびに小麦粉を軽くまぶしてから天ぷら衣をつけて揚げる
- ⑦小鍋に天つゆの材料を加え熱する
- ⑧器にご飯を盛りつけ、天ぷらをのせつゆをかける。

栄養価（1人当たり）

| | |
|----------------|-----------|
| エネルギー： 799kcal | 脂質： 11.6g |
| タンパク質： 18.7g | 食塩： 4.3g |

アドバイス

ご飯を冷たいうどんやそばに替えても美味しくいただけます。
えびは殻をむき、背ワタを取ってから片栗粉をもみ込み、水ですすぐと臭みが取れてプリッと仕上がります。

