

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

とうもろこし青のり揚げ

調理方法

揚げる

材料（2人分）

とうもろこし	1本
揚げ油	適量
【衣A】	
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/4
青のり	少々
塩	少々
【卵水B】	
卵黄	1個
水	大さじ1~2

作り方

- ①とうもろこしは皮をむき、ひげをとり、よく洗う。
長さを4等分にし、芯に沿って実を縦4等分に削ぎ取る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて、さっと混ぜる。
- ③②にBを加えて、全体に馴染ませる。
- ④大き目のスプーンで③をすくい、170℃に熱した揚げ油の中に落とし入れる。
- ⑤表面が固まったら返して、両面を色よくカリッと揚げて完成。

アドバイス

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 251 kcal	脂質： 10.0g
タンパク質： 7.6g	食塩： 0.1g

生とうもろこしの甘さを味わえる、簡単料理！
サクサク揚げでとうもろこしのプチプチとした食感！
お子様にも好かれるスナック菓子のような感覚の一品です。

