

料理名	
野菜も果物もサクッと安城革命定食！	
材料（1人分）	
食品名	分量
【チンゲン菜・玉ねぎ・ちりめんじゃこのかき揚げ(A)】	
チンゲン菜	30 g
玉ねぎ	20 g
ちりめんじゃこ	5 g
薄力粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1/3
冷水	大さじ1
【チンゲン菜・コーン・桜えびのかき揚げ(B)】	
チンゲン菜	30 g
コーン（缶詰）	15 g
桜えび（乾燥）	2.5 g
薄力粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1/3
冷水	大さじ1
【いちじくの天ぷら】	
いちじく（乾燥）	1/2個
薄力粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1/3
冷水	大さじ2
揚げ油	適量
塩	適量

出来上がりイメージ



作り方

1	チンゲン菜の茎は繊維に沿って2～3mm幅の細切り、葉は繊維に対して直角方向に1～1.5cm幅のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにし、乾燥いちじくは水で戻して水気を拭き取る。
2	かき揚げ(A)・(B)それぞれの具材を別のボウルに入れ、薄力粉と片栗粉を順に加えて全体にまぶす。その後、冷水を数回に分けて加え、さっくりと混ぜる。いちじく用は、薄力粉・片栗粉・冷水を合わせて天ぷら衣を作っておく。
3	揚げ油を180℃に熱し、かき揚げ(A)・(B)をお玉（直径7～8cm）で1個分ずつ落とし、両面を各1分半～2分揚げる。
4	いちじくは薄力粉（分量外）をまぶし、②で作った天ぷら衣をつけて1分半ほど揚げ、半分に切る。
5	かき揚げ2種といちじくのと天ぷらを器に盛り付け、塩を添える。

アピールポイント

和食で人気のかき揚げはボリューム満点で満足感があります。チンゲン菜は揚げることで食感や甘みが増し彩りも良くなります。珍しいいちじく天と合わせ、塩味と甘みのバランスを楽しめます。安城産の特産品を一度に味わえる定食です。