



ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—米粉—



ひとくちメモ

揚げたてをお召し上がり下さい。

1枚：約101kcal

枝豆と海老のかき揚げ

●材料(8枚分)

むき枝豆……………100g
海老……………5尾
塩……………ひとつまみ
米粉……………大6
卵水……………大4
揚げ油……………適宜
塩・削り粉……………適宜

●作り方

- ①海老は背わたをとって1cmくらいの大きさに切っておく。
- ②ボウルに①と枝豆、塩・米粉を入れ、全体に米粉がまわるようによく混ぜ合わせる。
- ③②に卵水を加えてさっくり混ぜ、8等分してクッキングシートにのせて油に投入。途中でクッキングシートをはずし、カラッと揚げて出来上がり。削り粉と塩を混ぜ合わせて添える。