

調理時間
約**20**分
約**574**kcal

2つの旨味がギュッ！

「**まいたけ**と**あさり**のかき揚げ」



材料（4人分）

- 雪国まいたけ・・・1パック
- あさり（むき身）・・・20g
- 長ねぎ・・・1/3本（35g）
- にんじん・・・1/4本
- 三つ葉・・・1/2束
- 小麦粉（下粉）・・・大さじ1
- A ①卵・・・1/2個
 - ②水・・・1/2カップ
 - ③小麦粉・・・1/2カップ
- 揚げ油・・・適量
- 塩・・・適量

栄養価（1人分）

- たんぱく質・・・8.3g
- 炭水化物・・・28.7g
- 脂質・・・46.4g
- 塩分・・・0.9g

作り方

- 1 雪国まいたけは手で小房に分ける。あさはサッと洗い、ペーパータオルで水気を拭きとる。長ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りに、にんじんは細切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。
- 2 ボウルに①・小麦粉（下粉）を入れ、全体にまぶす。別のボウルでAを混ぜ合わせて衣を作り、下粉をまぶした具材に大さじ8杯加え、絡める。
10cm角に切ったオープンシートに②を4等分にしてのせ、丸く形を整える。フライパンに底から2cm程油を入れて180℃に温め、火が通るまで色よくサクッと揚げる。
- 3 器に盛り、塩でいただく。

※市販の天ぷら粉を使用しても大丈夫です。その場合メーカーによって生地的配合は異なりますので、袋の表示通りに合わせて下さい。



ONE POINT

お塩で食べると、まいたけとあさりの豊かな旨味がいっそう美味しく。
まいたけは食物繊維やビタミンB1、B2が含まれています。食物繊維は便通の働きを助け、血中のコレステロール、中性脂肪の上昇を抑える働きがあると言われています。
あさりのタウリンや人参のβ-カロテンと一緒に摂る事により、肝臓の解毒作用に効果的です。