

# せりのかき揚げ

【材料／4人分】

せり・・・・・・・・・・ 2束(200g)  
えび・・・・・・・・・・ 10尾  
小麦粉(下粉用)・・・・ 大さじ2  
市販の天ぷら粉・・・・ 1カップ  
片栗粉・・・・・・・・・・ 適量  
塩・・・・・・・・・・ 適量  
ブラックペッパー・・・・ 適量  
揚げ油・・・・・・・・・・ 適量



調理時間：20分

カロリー：1人分377kcal



## <調理のコツ>

かき揚げは、小麦粉をまぶしてから衣を加えるのがコツです。粉が接着剤となるためバラバラにならず、サクサクに仕上がります。

## 【作り方】

- ① せりは3cmの長さに切る。えびは殻をむき、背ワタを取って塩と片栗粉をまぶして揉み込み、水で洗って水けを抜く。ボウルにせりと2等分したえびを加え、小麦粉をまぶしておく。
- ② 別のボウルに天ぷら粉と分量の水を加えて衣を作り、①のボウルにようやくつながる量を加えて混ぜる。
- ③ 揚げ油を170度に熱し、適量ずつ加えてカラッと揚げる。器に盛って、塩・ブラックペッパーを添える。

