

レシピ紹介～タッピーかき揚げ丼



分量 4人分

ごはん	4人分		
あさり	30g	切干大根	4g
たまねぎ	100g	にんじん	20g
ごぼう	20g	春菊	15g
干しひじき	1g	小麦粉	60g
溶き卵	15g	水	20cc
揚げ油	適量		

<天つゆ>

醤油	大さじ1強
きび砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ2
だし汁	35cc

作り方

- ① たまねぎ・にんじんは、せん切り、ごぼうはさがきにしてあく抜きをする。
- ② 春菊は1cmくらいに切り、ひじきは水で戻しておく。切干大根も水に戻し、1cmに切る。
- ③ 小麦粉の一部を使い、材料全体に打ち粉をする。打ち粉をすることで、余分な材料の水分を吸収し、きれいな仕上がりになる。
- ④ 溶き卵に水と小麦粉を入れ衣を作り、③をさっくりと混ぜ、4等分にして油で揚げる。
- ⑤ だし汁に調味料を加えて、ひと煮立ちさせて天つゆを作る。
- ⑥ 丼にご飯を盛り付け、かきあげをのせ、天つゆをかけて出来上がり。