

"ienohikari"

家の光

食と農から始まる。JAグループのファミリーマガジン

6
June
2022

ホットプレート特集

あんなのも作れる、こんなのも楽しめる

特集

イノシシやシカだけじゃない！
獣害から畑を守る

人生相談

二十周年記念
美輪明宏の

窪田正孝

発酵食で暮らしが豊かに

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和4年6月1日発行毎月1回1日発行第98巻第6号

おすすめ

家の光レシピ

アスパラガスの揚げ焼き

～ ご飯にのせたり うどんにトッピングしても～

<調理> ● 杵島直美 『家の光』2022年6月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

アスパラガス……………3～4本(70g)
タマネギ……………1/2個(120g)
サクラエビ……………大さじ2(4g)
卵……………1個
小麦粉……………80g
揚げ油 塩

作り方

- ①アスパラガスは、根元側1/3くらいの皮をピーラーでむき、7～8mm幅の斜め切りにする。タマネギも7～8mm幅に切り、ほぐす。
- ②ボウルに卵を溶き入れ、冷水1/2カップと小麦粉を加えてさっと混ぜ、①とサクラエビを加えてさっと混ぜ合わせる。
- ③大きめのフライパンに深さ1cmまでの揚げ油を入れて170℃に熱し、②を8等分にして、おたまじゃくしなどを使って入れる。
- ④スプーンで油をすくいかけながら、3分揚げ焼きにして、カリッとしたら取り出す。
- ⑤器に盛り、好みで塩をふる。



YouTubeの
動画配信で
ますますパワーアップ!

誌面に掲載の
二次元コードを
読み取って
お楽しみください!