



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●杵島直美 『家の光』2022年6月号「家の光料理カード」掲載

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 ～

エネルギー
167kcal
塩分0.1g
調理時間15分



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



6月号好評発売中

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、好みに塩をふる。

読者特典

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♪

お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

