

みかん香る彩りかき揚げ



1人当たり

☆野菜使用量 177g
☆エネルギー 472kcal
☆塩分 0.2g

材料（2人分）

里芋……………3個	小麦粉……………50g
玉ねぎ……………1/3個	冷水……………75ml
とうもろこし……………1本	マヨネーズ……………大さじ1
ニンジン……………1/4本	サラダ油……………適量
みかんの皮……………2個分	

作り方



- ① 里芋に1周切り込みを入れて耐熱皿に並べ、水をかけてラップをする。レンジで10分加熱し、皮をむいて短冊切りにする。
- ② みかんの皮を千切りにして3分ゆで、水を切る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、ニンジンは千切り。とうもろこしはラップをしてレンジで6分加熱し、包丁でそぐ。
- ④ マヨネーズを入れたボウルに、少しずつ冷水を足してよく混ぜ、更に小麦粉を加えて少し粉が残るまで混ぜる。
- ⑤ ④に具材を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 油を170℃に熱し、お玉で落として揚げる。