

そら豆と新玉葱のかき揚げ



今回の素材
そら豆



季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

茹でてそのまま食べることが多いそら豆ですが、今回は生のそら豆をかき揚げの材料として使用してみました。

生のそら豆を購入する際は、絶対にさや付きのものをおすすめします。色つやが良く、ぷっくりしているものを選ぶと間違いありません。塩茹でにして食べる場合、茹で上がりを水にさらしてはいけません。ザルにとりそのまま冷ますと水っぽくならず、風味も損なわずにおいしく召し上がることが出来ます。薄皮には食物繊維がたくさん含まれているので、気にならない方は薄皮ごと食べるとより良い栄養素が摂取できます。

旬のそら豆料理で春を感じてみてはいかがでしょうか。

そら豆と新玉葱のかき揚げ

材料 (2人分)

そら豆	15粒
新玉葱 (中玉)	1/2個
にんじん	40g
天ぷら粉	大さじ5
水	大さじ4
菜の花	2本
サラダ油	適量



《1人分あたり 290Kcal》

1
そら豆はさやからはずし、薄皮をむく。にんじんは千切り、新玉葱はスライスにする。

2
1の材料をボウルに入れ、天ぷら粉(大さじ1)をまぶしておく。



材料に粉をまぶすことで野菜の水分を抑え、薄衣でからっとした仕上がりに。

3
天ぷら粉(大さじ4)と同量の水(大さじ4)で衣を作り**2**に和える。

4
適当な大きさにとり170℃に熱した油でからっと揚げると、菜の花も衣をつけ揚げる。

召し上がる際は、レモン、塩、天つゆなどお好みの味つけて。

ワンポイント



一緒に作って
春の定食...

●●そら豆ごはん●●

炊きたてのご飯にしょうが、干しえび、塩茹でしたそら豆(薄皮をむいたもの)を混ぜ、塩で味をととのえてできあがり。

