



## 【ひじきの磯辺揚げ（4人分）】

### ◆ 材料

|        |        |
|--------|--------|
| ひじき（乾） | 10g    |
| ちくわ    | 1本     |
| 赤パプリカ  | 1/4コ   |
| 卵黄     | 1コ     |
| 水      | カップ1/4 |
| 小麦粉    | カップ1/2 |
| 青のり    | 大さじ1   |
| 塩      | 少々     |
| 揚げ油    | 適量     |

### ◆ 作り方

1. まず、ひじきは水で戻してキッチンペーパーで水けをよく拭き取っておきます。  
【ひとくちメモ】  
ひじきなどの乾物は梅雨の時期に湿気やすくなるので、梅雨前から使い切るとうい  
です。
  2. そしてちくわは薄いいちょう切りにし、パプリカは3cmの長さの千切りにします。  
【ひとくちメモ】  
パプリカを入れると見た目が華やかになり、パプリカのビタミンCがひじきの鉄分  
の吸収を助ける働きをします。
  3. ボウルに卵黄と水を入れ、よく混ぜます。
  4. 次にそこに小麦粉、青のり、塩を加え混ぜすぎないようにさっくりと混ぜてください。
  5. さらにそこにひじき、ちくわ、パプリカを合わせ、軽く混ぜます。  
【ひとくちメモ】  
衣がべっとりつくとうっくなりカロリーが高くなるので、衣は薄付きがいいです。
  6. 続いて170度の油で5分程度カラッと揚げていきます。  
スプーンに具材を薄く乗せ、油の中に落とすようにします。
  7. 色よく揚がったら引きあげ、油を切るとできあがり。
-