



【カラーピーマンのかき揚げ】



橋口麻衣子（はしぐち・まいこ）さん

材料（8コ分）

カラーピーマン （赤・黄・オレンジ）	各 1 コ (180g)	小麦粉	大さじ 3
ちくわ	1 本 (40g)	かたくり粉	大さじ 3
しいたけ	1 枚 (25g)	揚げ油	適量
たまねぎ	1/2 コ (130g)	青のり	小さじ 1
卵	1 コ	塩	少々
		めんつゆ（ストレート）	適量

手順

- (1) カラーピーマンは縦半分に切る。ヘタと種を取り、縦に 5 ミリほどの細切りにする。
- (2) しいたけは薄切り、たまねぎは 5 ミリほどのくし型切り、ちくわは拍子木切りにする。
- (3) ボウルに小麦粉、かたくり粉、青のり、塩を入れて混ぜ合わせる。
そこに切った材料を入れてさらに混ぜ合わせる。
全体がきれいに混ぜ合わさったら、溶き卵を加えて混ぜ合わせる。
- (4) 170 度の揚げ油で揚げていく。今回は 3) を 8 等分にして揚げる。
揚げながら、菜箸で 2,3 箇所刺して空気を入れる。全体がきつね色になったら完成。