

# 地産地消 おいしい宮崎



## 【ちりめんと野菜のかき揚げ】



櫻井 恵理子 (さくらい・えりこ) さん

### 材料 (2人分)

ちりめん(しらす干し)	40g	小麦粉	55g
たまねぎ	50g	かたくり粉	小さじ1
にんじん	30g	塩	ひとつまみ
春菊	20g	水	少々
卵	1コ	揚げ油	適量

### 手順

- (1) 少し乾燥させたちりめん、「しらす干し」を使う。  
乾燥した「ちりめんじゃこ」を使う場合は少し茹でて、水気をきって使用する。
- (2) にんじんは短冊切りに、たまねぎは薄切りにする。  
春菊は茎と葉に分けて、4センチほどの長さに切る。
- (3) ボウルににんじん、春菊、たまねぎ、しらす干しを入れて軽く混ぜ合わせる。  
5分ほどおいて、野菜をしんなりさせる。
- (4) 計量カップに卵を溶き、水を100mlになるまで加える。
- (5) (3) に (4) の溶き卵、小麦粉、かたくり粉、塩を加えてしっかり混ぜ合わせる。
- (6) 170度の揚げ油で揚げていく。全体がきつね色になったら完成。