

## 🍴🍴 エビと野菜のかき揚げ



野菜はあるものを利用。大根おろしや天つゆであっさりとする。



### 素材(4人分)

#### 衣

天ぷら粉(市販)  
水(ビールでもよい)

#### 具

むきえび(ボイルエビでも良い)  
にんじん  
みつば  
天ぷら粉

#### 揚げ油

大根おろしや天つゆなど

### 分量

大さじ3  
大さじ3

150g

小1本

適量

1/2カップ

適量

適量

- (1) ボウルに天ぷら粉を入れ、水を注ぎ、泡立て器でよく混ぜる。  
えびは背わたを除く。
- (2) にんじんは3cmの長さの細切り、みつばも3cmの長さに切る。  
天ぷら粉を入れたポリ袋にえびと野菜を入れて口を閉じてふってまぶし、衣のボウルにあけ、よく混ぜる。
- (3) フライパンに油を1～1.5cm深さに入れて中温に熱し、大さじ山盛1杯分くらいずつタネをすくって加える。油の表面いっぱいになり4～5個分入ってよい。
- (4) 強火でどンドン揚げ、下側がきつね色になったら上下をかえしてさらに揚げ、取り出して油をきる。

\* 野菜は、あるものでかまいません。

## 鯛のカルパッチョ



鯛にくせがないので、サラダ風の料理によく合う。  
鯛のさしみを洋風に。



### 素材(4人分)

鯛

玉ねぎ

きゅうり

プチトマト

サニーレタス

調味料

塩

こしょう

レモン汁

オリーブ油

### 分量

240g

60g

1本

8ヶ

150g

少々

少々

大さじ4

大さじ4

\* 青しそドレッシング又は普通のドレッシングでもかまいません

- (1) 鯛は薄くそぎ切り。
- (2) 玉ねぎは薄くスライスし氷水にしばらくさらしておく。
- (3) きゅうりは小口から薄切りします。プチトマトは1ヶを4等分に切ります。サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
- (4) 皿に鯛を重ねないように並べ、しっかりめに塩、こしょうをします。その上に水気をきった玉ねぎ、きゅうり、トマト、レタスをちらします。
- (5) 上からレモン汁、オリーブ油を全体にふりかけ仕上げます。

\* 野菜は、あるものでかまいません。  
例えばパプリカ、セロリ、大根、あさつき、しそ等