

水菜としらすのかき揚げ丼



調理時間：15分

分量：4人分

材料

- 水菜 1/2把
- 玉ねぎ 1/2個
- しらす 40g
- 薄力粉 大さじ2
- ◆薄力粉 1/2カップ (50g)
- ◆塩 小さじ1/4
- ◆氷水 110ml
- 揚げ油 適量

天つゆ

- かつお出し汁 100ml
- みりん 大さじ2
- 醤油 大さじ1
- 温かいごはん 4杯

作り方

1. 水菜は4cm長さに切り洗う。水分をよく取り除く。玉ねぎは半分の長さの薄切りにする。
2. ボウルに1としらす、薄力粉を入れ全体を混ぜる。
3. 別のボウルに◆を混ぜる。
4. 2と3を合わせさっくりと混ぜる。8等分しオープンシートにのせる。
5. 170℃の油で揚げる。オープンシートのまま油に入れ、1分したら返す。30秒程度でオープンシートを取り除き、再び返して、カリッと揚げる。
6. 天つゆを作る。鍋にかつお出し汁・みりん・醤油を入れ、2分程度煮立たせる。
7. 器にご飯を盛り、5を天つゆに浸けのせる。残った天つゆをかける。

ワンポイントアドバイス

- ・野菜に、先に粉をまぶしておくことでバラバラになりにくく、少ない衣でもしっかりまとまります。
- ・オープンシートに乗せると形を楽に作る事が出来ます。