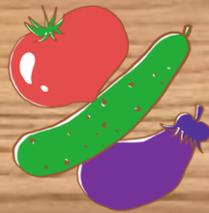




北区の

とっておきレシピ



セロリが苦手な方でも食べやすい♪

セロリのかき揚げ



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ

片山 初美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ2人分)

セロリの茎	1本
セロリの葉	適量
むきえび	50g
天ぷら粉	大さじ2
(衣)	
天ぷら粉	大さじ5
冷水	大さじ5
サラダ油	適量

(1人分)

エネルギー	369kcal
食塩相当量	0.6g

【作り方】

- ①セロリの茎は、4cm程度の斜め切り(塩をまぶす)→さっと水けをとる
セロリの葉は食べやすい大きさに切る。
むきえびは水けを切り、1cm幅に切る。
- ②ボウルにセロリ、むきえびを入れ、天ぷら粉をまぶす。
- ③別のボウルに天ぷら粉、冷水を入れ、さっくりと混ぜ、衣を作り、②を加える。
- ④フライパンにサラダ油を入れて170℃に熱し、③をスプーンですくって油の中に落とし、1~2分揚げる。



* むきえびがない場合はさくらえびでもGood!

* お好みで塩やポン酢をつけて食べてもおいしい!