

お家で作ってみませんか♪

村田町特産のそら豆を使って！



おかず：揚げ物

そら豆とえびのかき揚げ

給食では、しょうゆ、みりん、砂糖を煮切ったたれをかけますが、
家庭ではだししょうゆや塩などをつけて食べてください。

材 料（4人分）

・そら豆	12粒
・むきえび	80g
・玉ねぎ	80g
・小松菜	10g
・コーン（冷凍・缶詰）	10g
・てんぷら粉	50g
・揚げ油	適 宜



作 り 方

- ① そら豆の薄皮をむく。むきえびは背ワタをとり、キッチンペーパーで水分を取る。
- ② 玉ねぎは5ミリ幅にスライスし、小松菜は2センチ長さに切る。
- ③ コーンと①、②の材料を合わせて、水で溶いた天ぷら粉を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③のたねを人数分に分けて形作り、170℃の油にお玉などで静かに入れる。表面が固くなったら返し、全体がカリッとなるように揚げる。

栄養価（1人分）

エネルギー126kcal / たんぱく質4.7g / 脂質4.3g / 塩分0.8g