

お家で作ってみませんか♪

村田町の特産品をぜひ！

おかず：揚げ物

そら豆と野菜のかき揚げ

旬のそら豆のほくほくとした
食感と野菜の甘みを感じられます♪



材 料（４人分）

・ そら豆	8粒
・ 玉ねぎ	80g
・ ごぼう	20g
・ コーン	20g
・ ちくわ	20g
・ 天ぷら粉	60g
・ 水	適量
・ 揚げ油	適量



作 り 方

- ① そら豆は薄皮をむく。
- ② 玉ねぎは5ミリ幅のスライス，ごぼうは3センチ長さの千切り，ちくわは，5ミリ幅の輪切りにする。
- 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138kcal / たんぱく質4.4g / 脂質5.3g / 塩分0.4g