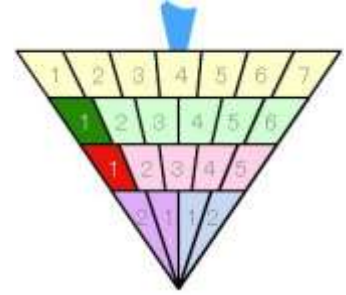


江田島市



食事バランスガイドでは



小えびと野菜のかき揚げ

【材料（4人分）】

小えび(正味)120g	たまねぎ…100g	ピーマン…1個	さつまいも…50g
小麦粉…80g	片栗粉…30g	卵…1/2個	冷水…100cc
塩…少々	揚げ油…適量	くし型レモン…1切れ	

【作り方】

- ① 小えびは頭を取り、殻をむく。
- ② たまねぎ、ピーマンは薄切り、さつまいもは3cm長さの細切りにする。
- ③ ボウルに①、②を合わせ、小麦粉の1/3を加えて混ぜる。
- ④ 別のボウルに溶き卵、冷水を混ぜ、残りの小麦粉、片栗粉、塩を入れ、ざっくりと混ぜ、③のボウルに加えて大きく混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を中温に熱し、④を少量ずつまとめて入れてからりと揚げ、器に盛り、レモンを添える。

《料理のポイント》

かき揚げをからっと揚げるためには衣を混ぜすぎないことがコツです。

《特産品》

地元で獲れる小エビ（地エビ）を、殻ごと食べられるようにした、昔から地域に広く知られている郷土料理です。

栄養成分（1人分）

エネルギー264kcal, たんぱく質 8.5g, 脂質 12.2g, 炭水化物 29g, 塩分 0.3g