

煮干しのかき揚げ



《材 料》

出汁をとった後の煮干し・・・6匹
ごぼう(皮付き)・・・1/2本
にんじん(皮付き)・・・1/3本
じゃがいも・・・1個
みつ葉・・・5本

☆小麦粉・・・大さじ5杯
☆片栗粉・・・大さじ2杯
☆塩・・・小さじ1/2杯
☆水・・・100ml

作り方

- ① 出汁をとった後の煮干しを細かく削き、すべての野菜は、皮付きのまま、5cm程度の細切りにします。煮干しと野菜を混ぜ、小麦粉大さじ3杯(分量外)をまぶしておきます。
- ② ☆の材料をボウルに入れ、混ぜます。
- ③ ①に②の衣を入れて、ざっくり混ぜます。
- ④ 大きなスプーンに具をのせて、中温の油で揚げます。

小笠原先生の
コメント

ダシを取った後の煮ぼしがかき揚げに変身。
不足がちなカルシウムが取れて体に良さそう。
ごみが減ってカルシウム増量!

