



とうもろこしの丸ごとかき揚げ

ヒゲのパリパリ感がクセになりそう

★★☆

カロリー	357kcal
季節	夏レシピ
食材	野菜
効能	むくみ 疲れ
体質	気虚 陰虚 水毒

材料【2人分】

*下ごしらえ

生とうもろこしは包丁で実を削ぎ落とす。

生とうもろこしのひげは長さ2cmに切っておく。

モロヘイヤは太い茎は除いて粗く切っておく。

<衣>のうずら卵と水を混ぜ合わせておく。

フライパンに深さ2cm位まで揚げ油を入れ、170℃に予熱する。

*材料

とうもろこし：1本

とうもろこしのひげ：1本分

モロヘイヤ：50g

<衣>

小麦粉：大さじ4～5

片栗粉：大さじ1

うずらたまご：1コ

水：大さじ1～2

粗塩：少々

揚げ油：適量

作り方

- 1 ボウルに卵以外の<衣>の材料を合わせる。
- 2 とうもろこし、モロヘイヤを①に加えて全体に混ぜ合わせ、卵水を少しずつ加えながら調節し、菜ばしで持てるぐらいの固さにする。
- 3 ②にとうもろこしのひげも加える。
- 4 少量ずつ油に落としてサクッと揚げ、油きりをして器に盛る。