

## 恋する野菜

70

サクサクッ!

### スイートコーンのかき揚げ三種盛り

【材料】(4人分)

〈1人分 384kcal 塩分0.4g〉

- スイートコーン…………… 1本
- 桜エビ…………… 12g
- 冷凍枝豆…………… 100g

衣

- 小麦粉…………… 100g
- 卵…………… 1個
- 冷水…………… 適量



#### 作り方

①スイートコーンは芯から実を包丁で削ぐ。

②枝豆は解凍し、ざるにあげ水気を切っておく。

③ボールに小麦粉と溶き卵、冷水を混ぜ合わせ衣を作り、3等分する。

④③の1つ目に①のみを混ぜ合わせる。2つ目に①に桜エビを加えて混ぜ合わせる。

3つ目に①と②を混ぜ合わせる。

⑤揚げ油を170℃に温め、④を静かに入れ、泡が落ち着いてきたら裏返す。そのまま触らずにカラッとするまで揚げる。

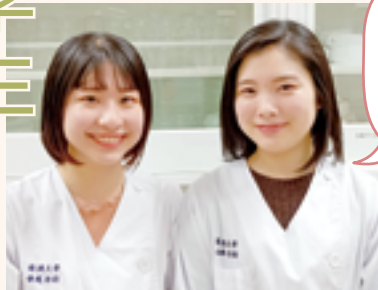
\*天ぷらの衣は、冷水で溶くのがポイントです。

\*天ぷら粉の場合は、卵は入れなくてもいいです。

\*お好みで塩をふって食べる。



## 学生



尚綱大学 生活科学部 4年

寺尾 絵莉さん(左)  
山本 汐莉さん(右)

旬のスイートコーンをかき揚げにしました。冷凍や缶詰でも作れますが、やっぱり生が一番おいしいです。ビールのつまみにもおかずやお弁当にも、何でも合います。

町のスイートコーンの旬は5月下旬から7月下旬と短いですが、この時期のものはとても甘くおいしいです。また、胚芽部分に栄養素や食物繊維が多く含まれていますので、旬のスイートコーンを余すことなく食べてほしいです。



(株)さかもと農園 代表取締役  
さかもと かなみ  
坂本 佳奈美さん(幸川)

## 農家



過去のレシピはこちら

