

## とろろ昆布と シャキシャキ野菜のかき揚げ



## とろろ昆布とシャキシャキ野菜のかき揚げ

### [材料 (2人分)]

ごぼう	50g
人参	1/3本(50g)
三つ葉	1/5束(10g)
北海道産ねこあしとろろ昆布	10g
薄力粉	大さじ5
だしの素	小さじ1
水	100ml

### [つくり方] 調理時間:約15分

1. 人参は細切り、ごぼうはさがき、三つ葉は3cmの長さに切り、とろろ昆布は食べやすい大きさにちぎる。
2. ボウルに薄力粉、だしの素、水を入れてまぜあわせ、1を入れてざっくり混ぜる。
3. 2を4等分に分け、180℃に熱した揚げ油(分量外:適量)でひとつずつ揚げる。

### [このレシピ1人分の野菜摂取量]

淡色野菜25g (1日の摂取目標量230g)  
緑黄色野菜30g (1日の摂取目標量120g)

使った商品はこちら



QUEEN'S  
ISETAN  
FOOD

北海道産ねこあしとろろ昆布

独特な香りと強い粘りが特徴の  
北海道厚岸付近で採れる希少性の  
ねこあし昆布を柔らかく削りました。