

あいちゃんセット

3

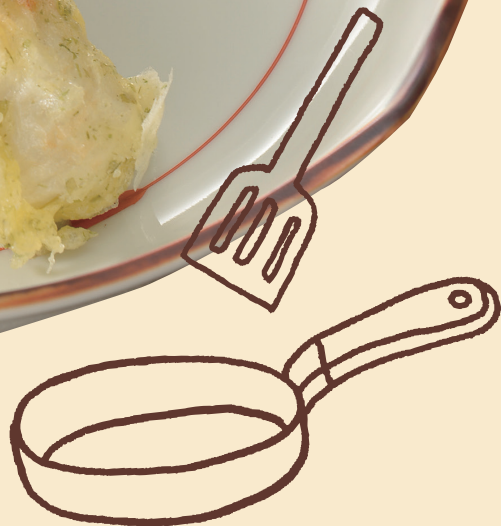
回目

A  
コース

5/10 金

B  
コース

5/11 土



# ポテサラ ちくわの天ぷら

材料(2人分)

無添加焼きちくわ … 1本

じゃがいも …… 小1個

玉ねぎ …… 1/8個

きゅうり …… 1/6個

サラダ油 …… 適量

A [ マヨネーズ …… 大さじ1

酢 …… 小さじ1

塩、こしょう …… 各少々

青海苔 …… 大さじ1

B [ 小麦粉 …… 120g

卵 …… 1個

冷水 …… 200cc

① じゃがいもは2cm角に切り、耐熱容器にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で2~3分加熱し、フォークの背で潰す。

② 玉ねぎ、きゅうりは薄切りにして塩揉みし(分量外)、①とAを入れて混ぜ合わせ、無添加焼きちくわに詰める。

③ フライパンに油を入れて170℃に熱し、②にさっくりと混ぜ合わせたBを絡め、3~4分揚げる。

④ ③を食べやすい大きさに切り、器に盛る。

約362kcal 1人分