

キャベツご飯のそら豆 & 新たまかき揚げ丼

材料【2人分】

キャベツご飯	
温かいご飯	2膳分
キャベツ	大1枚
しょうが	1/2かけ
白だし	大さじ1
塩	小さじ1/4
かき揚げ	
そら豆（皮むき）	10粒
新玉ねぎ	1/4個
桜えび	大さじ1
小麦粉・片栗粉	各大さじ2
水	大さじ1~2
揚げ油	適宜
白ごま	小さじ1
塩	少々
一味唐辛子	少々



作り方

- 1) キャベツご飯を作る。
キャベツは洗って水をよくふき取り、粗みじん切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- 2) ボウルにキャベツ、しょうが、白だし、塩を入れてよくもみ、4~5分置く。
- 3) 2) の水分をよくしぼり、ご飯と混ぜ合わせる。食べる直前に電子レンジで温める。
- 4) かき揚げを作る。
玉ねぎをうす切りにする。
- 5) ボウルに、そら豆、玉ねぎ、桜えびを入れ、小麦粉・片栗粉をまぶし、
少しずつ水を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- 6) 深めのフライパンに揚げ油を2cmの深さに入れ、中火にかける。
5) を半量ずつ入れて2枚のかき揚げにする。（揚げ時間：両面を約2分ずつ）
- 7) 器にキャベツご飯を盛り、かき揚げをのせてごまをふる。
塩を添え、好みて唐辛子をかける。

クッキングポイント

- ・そら豆のほか、アスパラや冷凍枝豆もおいしいです。
- ・ご飯にキャベツと生姜を混ぜ込むことで、かき揚げをさっぱりと食べることができます。
- ・衣に片栗粉を使うとからっと揚げがります。
- ・甘口しょうゆだれもおすすめてです。

エネルギー
560Kcal

塩分
2.8g

野菜量
85g

対象
どなたでも