

山菜さくさくかき揚げ中華風



調理時間

約15分

カロリー

451kcal(1人分)

材料

(4人分)

山菜(水煮)	1袋(120g)
たけのこ(水煮)	100g
焼豚	100g
ニンジン	1/2本
干し椎茸	3枚
(A)	
小麦粉	110g
片栗粉	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	小さじ1/3
冷水	150ml
揚げ油	適量

作り方

- 1 山菜と1cm角に切ったたけのこは、熱湯に入れ、茹でて冷ます。焼豚、ニンジンは1cm角に切り、干し椎茸は戻して1cm角に切る。
- 2 ボウルに1とAを入れてよく混ぜ合わせ、冷水を加える。
- 3 適当な大きさに切ったオーブンシートに(2)をのせる。
- 4 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げものの温度調節スイッチを押して160℃に設定する。
- 5 (3)を入れ、上下を返してオーブンシートをはずし、3分ほど揚げる。

さくさくの中華風の衣が新鮮。