

河北せりのかき揚げ

レシピ作成：女川町食育活動ワーキンググループ

野菜の甘みが引き立つかき揚げ。根っこも天ぷらにしちやいませ〜♪



(1人分当たり)

野菜の量

75g

食塩相当量

0.5g

材料 (2人分)

- ・河北せり 1/2束 (50g)
- ・にんじん 1/3本 (50g)
- ・たまねぎ 1/4個 (50g)
- ・えび 2本
- ・酒 適量
- [衣]
- ・冷水 大さじ3
- ・卵 1個
- ・薄力粉 大さじ3
- ・揚げ油 適量
- ・減塩だししょうゆ

作り方

- ① にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄くスライスし、せりは根を落として他の野菜と同じくらいの大きさに切る。
- ② えびは殻、背わたを取って3つに切り、酒をかけて少しおく。
- ③ 天ぷら衣を作る。ボウルに冷水、薄力粉、卵を混ぜ合わせる。
- ④ 野菜とえびを入れて衣を付け、170度に熱した油で両面がサクツとするまで揚げる。せりの根も衣をつけて揚げる。
- ⑤ お好みでだししょうゆやしょうゆをさっとかける。

【女川町食育活動ワーキンググループから】
野菜たっぷりかき揚げ。
揚げることで野菜本来の味がひきたちます。

使用した石巻圏域の食材



- 河北せり
石巻市河北地区