

2018年11月17日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

がね

<材料> 1人分

さつまいも 53g ・ ごぼう 10g ・ ほんだし 0.4g

C : 上新粉 20g ・ 薄力粉 1.25g ・ 砂糖 10g ・ 塩 0.5g ・ 水 32.5g

油 少々

<作り方>

- ①さつまいもは、皮付きのまま、5cm長さ・4mm幅の拍子切りにし、ごぼうは細切りにする。それぞれ水にさらし、アクをとって、ざるにあげる。
- ②ボウルに「ほんだし」とAを入れ、粘りが出ないようにさっくり混ぜ合わせる。
- ③水気を切った①を合わせ、かき揚げのように160℃程度の低温でじっくり揚げる。

九州南部の揚げ物です。

上新粉は米粉で代用できます。じっくりあげると、美味しくできあがります。

AJINOMOTO パークより

