

いろいろ串揚げ

約 340kcal(1人分) ⌚ 約 25分

kushiage



■材料(4人分)

豚ヒレ肉 …………… 4枚
エビ …………… 4~8尾
ウズラ卵(ゆで) … 8個
玉ネギ …………… 1/2個
ナス …………… 1本
生シイタケ ……… 中4枚
ズッキーニ ……… 1/3~1/2本
塩コショウ ……… 少々
揚げ油 …………… 適量

[衣]

小麦粉 …………… 1~1.5カップ
水 …………… 適量
パン粉 …………… 1.5~2カップ

[みそダレ]

赤みそ …………… 大さじ4
だし汁 …………… 大さじ4
みりん …………… 大さじ1.5
ケチャップ ……… 大さじ2
ウスターソース … 大さじ1
粉カツオ …………… 小さじ1

「軽い口当たりの衣が美味しさの決め手!サクッ、カリッと揚げましょう。」

■作り方

- 1.豚肉は1枚を半分に切る。
- 2.エビは尾を残して殻を取り、背わたも取る。
- 3.玉ネギは4つのくし切りにする。
- 4.ナスはヘタを切り落とし、8等分に切る。
- 5.生シイタケは軸を切り落として汚れを拭き取る。ズッキーニは4つに切る。
- 6.<みそダレ>をつくる。鍋に材料を入れてよく混ぜ合わせ、混ぜながら中火にかけ、煮立ったら火を止める(固くなってしまったら、だし汁でのばす)。
- 7.フォークに豚肉、エビ、水気をきったウズラ卵、玉ネギ、ナス、生シイタケ、ズッキーニをそれぞれ刺し、塩コショウを全体に振る。
- 8.<衣>は小麦粉に水を加え、トロンとなるくらいに混ぜる。7.にからめて、パン粉をしっかりとつける。
- 9.170℃前後の揚げ油で色よく揚げる。<みそダレ>をつけていただく。

ポイント

お好みの食材でオリジナル串揚げを。みんなでワイワイ食卓で揚げて、楽しいホームパーティーに!
フォンデュフォークは高温になりますので、直接口に運ばないよう、ヤケドには十分気をつけてください。
また、フォークの先端は鋭利になっております。調理の際はご注意ください。

市販の竹串を使用される場合は、ストッパー機能は使用出来ません。