

納豆のかき揚げ



材 料 (4人分)

・納豆	1パック
・さつまいも	Sサイズ1本(100g)
・ツナ缶	1/2缶(30g)
・片栗粉	大さじ2
・小麦粉	50g(1/2カップ)
・卵	1個(50g)
・冷水	50cc
・塩	小さじ1/4
・揚げ油	適量

作 り 方

1. さつまいもはよく洗い皮つきのまま1cm角のサイコロ切りします。
2. ボールにツナをほぐし入れ、納豆・さつまいも・塩片栗粉を入れよく混ぜ合わせます。
3. 別のボールに卵を割りほぐし冷水を入れ、ふるいながら小麦粉を入れ、ざっくりと混ぜ合わせ、衣を作ります。
4. 2に3を入れ合わせます。
5. 揚げ油が170度～180度になるとスプーンで落とし揚げしていきます。目安 約2～3分サツマイモが柔らかくなると出来上がりです。(1度取り出して、竹串で確認するとわかりやすいです。)

