



貝柱と三つ葉の一口寄せ揚げ

低カロリー・高蛋白・タウリン豊富なホタテは油との相性もバッチリ。お酒のおつまみにも最適です♪



カロリー
221 kcal
(1人分)

調理
時間
約10分

材 料 (4人分)

- ホタテの貝柱 200g
- 三つ葉 40g <さっぱりだれ>
- <衣>
 - 小麦粉 80g
 - 冷水 90cc
 - 揚げ油 適量
- だし汁 大さじ4
- しょうゆ 大さじ1
- レモン汁 大さじ1/2
- みりん 小さじ1

作り方

1

ホタテの貝柱は1cm角位に切る。三つ葉は3cmに切る。



2

ボウルに衣の材料をさっと混ぜ、1の具材を加えて手早く混ぜる。



3

180度の揚げ油に、2の具材をスプーン1杯ずつすくい落として揚げ、盛りつける。



4

さっぱりだれの材料を混ぜ合わせ、添える。



栄養価

貝柱はとっても低カロリー。カロリーが高くなりがちな揚げものの素材にピッタリです。

ワンポイントアドバイス

- 衣は混ぜすぎるとねばりが出るので、さっと混ぜる程度でOKです
- 揚げ方のポイントは、温度を一定に保つことと、揚げ物が色づくまで触りすぎないようにすることです。
- 貝柱は小柱で作っても美味しいですよ。



プリントしたものはファイルなどに入れていただくと料理ブックができますよ。