



ワクワク食感

素材を味わうそうめんのかき揚げ

【材料】 3人前

そうめん(乾)	1束(50g)
にんじん	1/2本(100g)
玉ねぎ	1/2本(100g)
ホールコーン(缶)	120g
干しくらえび	6g
水	140ml
天ぷら粉	100g
サラダ油(揚げ油)	適量
塩	3g

このレシピのポイント

余ったそうめんがいつもとは一味違った料理に大変身！

にんじんや玉ねぎ、とうもろこしなどと一緒にかき揚げにすることで、さまざまな楽しい食感を味わうことができます。さらにさくらえびを加えることで風味も楽しむことができます。

※サラダ油(揚げ油)の栄養価は吸油量で計算しています



調理時間 **25分** 食塩相当量 2.1g カロリー 357kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	6.4g	食物繊維	3.8g
脂質	15.4g	ビタミンA	230μg
炭水化物	45.8g	カルシウム	104mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①そうめんを沸騰した湯で1分30秒茹でる。
茹で上がったら、冷水に取って水気を切る。
- ②玉ねぎとにんじんの皮をむき、玉ねぎは薄切り、
にんじんは5mm程度の千切りにする。
コーンは水気をよく切っておく。
- ③ボウルに天ぷら粉を入れ、水を少しずつ入れながら
かき混ぜ、そうめん、玉ねぎ、にんじん、コーン、
干しくらえびを加えてあえる。
- ④鍋にサラダ油を入れて170℃に熱し、お玉で③を鍋肌
から滑らせるように落とす。裏返しながらかき揚げ色に
なるまで揚げる。
- ⑤塩と一緒に盛り付ければ完成。

ばー作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科