

揚げ焼きで手軽に♪

とうもろこしのかき揚げそうめん



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート松戸新田店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

少ない油で揚げること、バラバラになりにくく揚げやすくなります。

お好みで青のりを加えて、磯部揚げ風にしても◎

材料(2人分)

そうめん	2人前	天ぷら粉	50g
とうもろこし	1本	水	80ml
魚肉ソーセージ	1本	揚げ油	適量
紅生姜	20g	めんつゆ(ストレート)	適量

- 1 とうもろこしは包丁で実をそぎ落とす。
魚肉ソーセージは1cm角に切る。
- 2 ボウルに**1**、紅生姜を入れ、天ぷら粉大さじ1(分量外)を加えて全体にまぶす。
- 3 別のボウルに天ぷら粉と水を混ぜ合わせ、**2**に加えて和える。
- 4 小鍋に1cm程度の高さまで油を入れて180℃に熱し、**3**を1/4量ずつスプーン等で入れて丸く広げる。
途中でひっくり返ししながら両面さっくりするまで揚げ、取り出して油を切る。
- 5 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを規定時間茹でてザルにあげ、冷水でしめて水気を切る。
それぞれ器に盛り、めんつゆを添える。