



広島かき巻き

調理時間
30~40分

ひとこと
アドバイス!

- * 大根とのりで巻いてかきの風味と食感が新しく、オススメです。
- * かきの揚げ物と抹茶塩の相性が抜群!

🍴 材料 (2人分)

かき	6個
大根	1/4本
焼き海苔	大判1枚
片栗粉	大さじ2
天ぷら粉	15g (大さじ2弱)
水	20cc (大さじ1と小さじ1)
揚げ油	適量
抹茶塩	抹茶・小さじ1/3 塩 …… 小さじ1/4

栄養価 (1人分:3個分)

エネルギー	192 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	11.8 g
塩分	1.3 g

🍴 作り方

下準備

- かき … かきの下ごしらえ (むき身の洗い方)を参照。
- 大根 … 7~10 cm 幅で薄くかつらむきをし、15cm の長さに切る。
- 焼き海苔 … 短冊に8当分にする。
- 天ぷら粉 … 水を加え、軽く混ぜる (粉が残る程度)。

- 1 かき、大根に片栗粉をまぶし、かき(1粒)を大根(かつらむき1枚)でくるくる包み、海苔で巻く。
- 2 天ぷら衣をつけ揚げる。
- 3 器に盛り付け、抹茶塩を添える。