

9月号

ささげとコーンの彩りかき揚げ



レシピのポイント

「ささげ」聞いたことありますか？

今が旬のささげは、主に北海道で生産されていて、そのうち9割は余市町で栽培されています。

火を通すと渋みや苦みは感じられず、甘みが増してとっても美味しいですよ。

材料（4人分）

| | |
|-------------|----------|
| ささげ | 10本 |
| コーン | 40g |
| さくらえび | 大さじ2（4g） |
| 小麦粉 | 大さじ4 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 水 | 大さじ5 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 食塩（つけて食べる用） | 適量 |

作り方

1. ささげは1cmほどの長さに切る。
2. ボウルなどに切ったささげ、コーン、桜えび、小麦粉、片栗粉、水を入れ混ぜ合わせる。
3. おたまや大きめのスプーンなどですくい、180度に熱した油の中にそっと落とし入れる。
4. きつね色になるまで2～3分ほど揚げる。

栄養成分（1人分）

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 167 kcal |
| たんぱく質 | 2.1 g |
| 脂質 | 11.2 g |
| 炭水化物 | 11.6 g |
| 食物繊維 | 2.2 g |
| カルシウム | 30 mg |
| 鉄分 | 0.3 mg |
| 食塩 | 0.1 g |

衣に片栗粉を混ぜることで、カラッと揚がります！



根室市ホームページで
レシピを公開中！