

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！