

## 『空豆』



春～初夏にかけて旬を迎える空豆は、実が空に向かってなる様から、そう呼ばれるようになったと言われています。良質な植物性たんぱく質、カリウム、ビタミン B 群、マグネシウムを豊富に含んでいます。莢に艶がありふっくらとしていて、持った時に弾力のあるものを選ぶと良いでしょう。

## 『空豆と海老のかき揚げ』

春らしい色のコントラストが美しい組み合わせです。揚げることでそれぞれの食感も生かされ、美味しさが引き立てられます。

### 【材料（4人分）】

- 空豆・・・130g（可食部）
- 海老・・・200g（可食部）
- 玉葱・・・60g（1/4個）
- 小麦粉・・・12g（大さじ1と1/3）
- 植物油・・・適量
- 食塩・・・適量
- 衣
- 天ぷら粉・・・40g
- 冷水・・・60cc



### 【作り方】

1. 空豆の莢・薄皮を剥く。
2. 海老に塩を揉み込み水で洗い、汚れを落とす。  
ペーパーで水気をよく吸い取っておく。
3. 玉葱は横半分に切ってから薄切りにする。
4. 天ぷら粉と冷水でバッテリー液を作り、小麦粉を振って混ぜ合わせておいた1~3と合わせよく絡むように混ぜる。
5. 170℃程度に熱した油に適量を落とし、表面に軽く色が着くまで揚げる。

エネルギー（1人分）：330 kcal、食塩：0.1 g