

# く に び き キ ャ ベ ツ の お好み揚げ



●調理時間

**20**分

●カロリー

**177** kcal

●塩分

**1.1**g

## 【一口メモ】

- お子さまのおやつやビールのおつまみに最適です。
- 肉厚の寒太鼓でキャベツの風味を損なわないように作ってください。

## 【キャベツの品種】

- 松波(11月~1月)/葉質はやや柔らかく食味がよい。生食のほか、加工用にも適している。
- 寒太鼓(1月~3月)/葉は餅緑で、やや厚い。多汁で甘味がある。

キャベツを使ったアイデア料理



## く に び き キ ャ ベ ツ の お 好 み 揚 げ

### 【材料と分量(4人分)】

冬キャベツ	5~6枚(360g)
さきいか	60g
小麦粉	50g
氷水	適宜
紅生姜	適宜
青のり	少々
塩	少々
揚げ油	適宜

### 【作り方の手順】

1 キャベツは粗い千切りにする。芯の部分も薄切りにする。

2 さきいかは2cm程度の長さに切る。

3 ボウルにキャベツ、さきいか、紅生姜を入れて、小麦粉の全体によく混ぜ合わせる。

4 3に氷水を加え、材料がばらつかない程度のゆるい衣にする。

5 揚げ油を中温(170度)に熱し、4を食べやすい大きさにまとめて揚げる。

6 仕上げに青のりと塩をふる。

