

エアーズロック丼

大神 佳奈子 さん



材料・作り方 (4人分)

とうもろこし	120g
にんじん	60g
たまねぎ	大 1 玉
赤パプリカ	1/2 玉
ズッキーニ	1/2 本
三つ葉	1 束
ちくわ	1 袋 (約 4 本)
えび	104g
ごま	適量
青のり	大さじ 1
塩	小さじ 1
天ぷら粉	1 袋
青ジソ	10 枚
ごはん	適量

1. とうもろこしは実を芯から外し、Aをダイス状にカットする。

三つ葉はトップに飾る葉の部分の数枚別にとり、
その他は刻む。

2. 青ジソは千切りにして、ごまと併にごはんに混ぜておく。

3. えびは塩をふり、5分おいて流水で洗いきさみを取る。

ちくわは 0.5 ~ 1cm厚の輪切りにする。

4. 1の野菜と3のえびとちくわをボウルで合わせて
塩を入れる。

5. 青のりを混ぜた天ぷら粉を野菜に振るいながらまぶす。

6. 少し固めにといた天ぷら粉と5の素材を合わせて
紙コップに具材をつめる。

7. 170℃の油で3分半揚げて、中まで火が通るように

真ん中を菜箸でさす。紙を外してもう3分揚げて

ごはんに乗る。

(調理時間 30分)

