

コウナゴのかき揚げ



ニンジンやインゲンなどで彩りを加えたコウナゴのかき揚げ。天つゆに浸けなくても、そのまま美味しく食べられます。クッキングシートを上手く使ってキレイな形に揚げましょう。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

コウナゴ	30g
インゲン	3本
ニンジン	1/8本
小麦粉	大さじ2
塩	適量
水	大さじ2

下ごしらえ・準備

インゲンは斜め薄切りに。ニンジンは千切りに。8cm角に切ったクッキングシートを4枚（4個分）準備します。

作り方

- 1 ボールにコウナゴ、インゲン、ニンジン、小麦粉、塩を入れてよく混ぜます。
- 2 水を加えて全体を混ぜ、4等分してクッキングシートにのせて形を整えます。
- 3 クッキングシートにのせたまま、170℃の油でキツネ色になるまで揚げます。



イワシの稚魚であるシラス干しと似ていますが、シラスよりやや脂肪分が多いのが特徴です。魚を丸ごと食べるので、不足しがちなカルシウムをたくさん摂ることができ、しかもカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いので、育ち盛りのお子さんの食卓の力強い味方です。

インゲンやニンジン以外にも、色んな野菜と合わせてみましょう。ビタミンやミネラルのバランスがよく、食物繊維も摂れる嬉しい一品です。