

## サラダビーツの彩り竜田揚げ

<< ヘルシーなのに食べ応え満点！新感覚の竜田揚げ >>



### 材料 (2人分)

サラダビーツ	250g (およそ2個分)
しょうゆ	大さじ2
わさびチューブ	4cm程度
サラダ油	大さじ4
片栗粉	30g



レシピ作成 ; 栃木県立宇都宮白楊高等学校  
食品科学科 食品製造分会 H&Y&M

### 作り方

- ① サラダビーツは軽く水洗いし、皮をむき一口大に切る。
- ② 切ったビーツの水気をキッチンペーパーでとる。
- ③ ビニール袋に②を入れ、しょうゆにワサビを入れよく溶かしたものを加え、よく揉み込む。
- ④ 10分間漬け置き、味が染み込んだら全体に片栗粉をまぶす。
- ⑤ サラダ油を熱したフライパンで約5分間揚げ焼きにする。
- ⑥ お皿に盛りつけて完成！

### ※POINT

片栗粉を多めにまぶすとよりカリカリ食感に！

### アピールポイント ;

茶色くなりがちな揚げ物が鮮やかに食卓を彩ってくれます。  
揚げ焼きで美味しく仕上がるので少ない油でおいしくヘルシー！味がしっかりついているのでお弁当にもおすすめです。