



マミーズキッチン 公開レシピ

かき揚げ丼



材料(1 人分) **アレンジしてもおいしい！**

ハム…20g にんじん…10g たまねぎ…25g いんげん…5g てんぷら粉…適量
(しょうゆ…5g みりん…5g 砂糖…4g)…調味料A 水…15g

作り方

- 1 ハムは半分に切り短冊切り、にんじんは千切り、たまねぎは半分に切り薄切り、いんげんは3cmくらいに斜めに切る
- 2 切った具材にてんぷら粉をまぶし170°くらいに熱した揚げ油にお好みのサイズで揚げる
- 3 たれは調味料Aに水を加え煮立てる
- 4 ご飯にかき揚げをのせたれをかけたら完成！



レシピを知りたいランチメニューがあったら先生に伝えてください！

次回9月の公開レシピは【米粉のケーキ】になります！楽しみにしてください！