山菜さくさくかき揚げ中華風



調理時間	約15分
カロリー	451kcal(1人分)

材料	(4人分)
山菜(水煮)	1袋(120g)
たけのこ(水煮)	100g
焼豚	100g
ニンジン	1/2本
干し椎茸	3枚
(A)	
小麦粉	110g
片栗粉	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	小さじ1/3
冷水	150ml
揚げ油	適量

作り方

1. 山菜と1cm角に切ったたけのこは、熱湯に入れ、茹でて冷ます。焼豚、ニンジンは1cm角に切り、干し椎茸は戻して1cm角に切る。
2. ボウルに1とAを入れてよく混ぜ合わせ、冷水を加える。
3. 適当な大きさに切ったオーブンシートに(2)をのせる。
4. 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して160℃に設定する。
5. (3)を入れ、上下を返してオーブンシートをはずし、3分ほど揚げる。

さくさくの中華風の衣が新鮮。