

ソラマメのかき揚げ カレー風味

ソラマメのレンビ



豆のカレーをヒントに作った、スパイシーなおつまみ。
ソラマメのほっくり感とカレー粉の風味がやみつきに

材料 (2 人分)

ソラマメ (莢つき) …… 300g
天ぷら粉……………50g
カレー粉…………… 小さじ1
冷水…………… 75 cc
塩…………… 少々
揚げ油…………… 適量

ポイント

ソラマメは莢から取り出し、沸騰したお湯に入れて弱火で 3 分間ゆでる。冷水にとって冷まし、皮をむいておく。

作り方

- ① 鍋に揚げ油を適量入れ、約 180℃に熱しておく。
- ② ボウルに天ぷら粉とカレー粉を入れて混ぜ、冷水を注いで軽く混ぜる。
- ③ (2) にソラマメを加えて混ぜ合わせる。大きめのスプーンに一口大(ソラマメ4、5個)ずつとり、(1) の揚げ油に入れてカラッと揚げる。
- ④ 揚げ終わったら温かいうちに塩を軽くふる。