

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

船橋かき揚げ

| | | | |
|------------|----|-----|-------|
| 材料（1人分） | 清酒 | 1g | |
| ホンビノス貝 12g | A | 米粉 | 12g |
| 生海苔 12g | | 薄力粉 | 12g |
| たまねぎ 15g | | 豆乳 | 20g |
| にんじん 8g | | 冷水 | 10g |
| 小松菜 10g | | 食塩 | 0.15g |
| 糸みつば 3g | | 揚げ油 | 7g |

作り方

- ①ホンビノス貝は酒をふり、から煎りする。
- ②生海苔は洗って水気をきり、食べやすい長さに切った後、さらに水気をよく切る。
- ③たまねぎは1/2長さの薄切り、にんじんは千切り、小松菜、糸みつばは2cm幅に切る。
- ④①～③をよく混ぜ合わせ、米粉の一部をまぶす。
- ⑤Aで衣を作り④と合わせ、1人分ずつ成形して170℃～180℃に熱した油で揚げる。

※一度に全部混ぜると水分や粘りが出るので、小分けに作業する。



船橋が誇る水産物

水揚げ量が日本一のホンビノス貝、三番瀬産の海苔をかき揚げにしました。水産物だけでなく、船橋のブランド野菜であるにんじんと小松菜、みつばも入れました。卵を使用せず、豆乳と米粉を使ってサクッと仕上げたかき揚げです。

レシピの考案：船橋市立七林中学校