



# アスパラのかき揚げ丼 | 所要時間30分 1人分 761kcal

今が旬の北海道産アスパラガスをぜひ一度味わってみませんか？

## INGREDIENTS

1人分

ごはん/丼ぶり	1杯
アスパラ	/50g
たまねぎ	/4分の1
人参	/30g
コーン	/20g
天ぷら粉	/適量
小麦粉	/適量
水	/適量
だしの素	/小1.5
揚げ油	/適量
〈タレ〉	
みりん	/20g
しょうゆ	/20g
水	/50cc
砂糖	/大1強

## PROCESS

- 1 アスパラを5mm斜め切りし、玉ねぎは薄くスライス、人参は千切りをしてボウルへ入れ小麦粉をまぶす
- 2 天ぷら粉と水適量を混ぜ、①へ入れ混ぜる
- 3 適量を木べらにのせて熱した油にゆっくり流し入れ揚げる
- 4 タレの材料を混ぜて電子レンジで温める
- 5 ③が揚がったら温かいご飯にのせて④のタレをかけ完成

### ●来歴

アスパラガスは南ヨーロッパが原産で、日本へは江戸時代に伝わりました。日本で最初に栽培・生産を行った人物は、北海道岩内町の農学博士であった下田喜久三。

### ●選び方

緑色が濃く、太さが均一でまっすぐなものを選びましょう。また、穂先はピンとしていて穂がしっかりしまっているものがおすすめです。

### ●栄養

豊富なタンパク質、アミノ酸の一つであるアスパラギン酸が多く含まれ、古くから疲労回復効果の高い食材と言われてきました。また他にβカロチン、ビタミンA、B1、B2なども多く含んでいます。

