



野菜の甘みがジュワッと パプリカのかき揚げ

材料(2人分)

パプリカ 赤	1/4個	
パプリカ 黄	1/4個	
枝豆	20粒	
魚肉ソーセージ	30g	
薄力粉	小さじ2	
揚げ油	適量	
A	卵	}あわせて 1/2カップ
	水	
	天ぷら粉	
パセリ	適量	

つくり方

- ①枝豆は固ゆでし、さやから出しておく。パプリカは種をとり、5mmの角に切る。魚肉ソーセージもパプリカの大きさにそろえて切り、全部をボウルに入れ、薄力粉をまぶしておく。
- ②Aをさつくりとあわせて衣を作る。
- ③油を中温にして、①に②をまぜてまとめるようにして少しずつ揚げる。きつね色になったら皿に盛り、パセリのみじん切りをかける。
- ④天つゆや塩をつけて、召し上がれ。



パプリカは、普通のピーマンよりも肉厚でジューシーな食感で、サラダや煮込み料理などにもあいます。ビタミンC、E、A、カリウムなどが豊富で、ピーマンと比べてもビタミンCが約2倍、カロテンは7倍あります。土佐あき管内では安芸市で赤、黄、オレンジ色の品種が栽培されています。