



なめこと青豆の天ぷら

【材料】 (5人分)

- ・ねりなめこ 200g
- ・青豆(茹でたもの) 適量
- ・桜海老 適量
- ・塩 少々
- ・小麦粉 適量
- ・油 適量

【作り方】

- ① ねりなめこ、茹でた青豆、桜海老をまぜる。
- ② 小麦粉・塩を混ぜ水で溶く。
- ③ ②に①を混ぜ合わせ熱した油にスプーンですくい入れる。
- ④ 浮き上がってきたら裏返しにし、中まで火がとおるまで油で揚げる。



POINT

衣を作るとき混ぜすぎない。

常温の水より氷水で小麦粉を溶くほうが衣がサクッと仕上がる。

カロリー表示

(1人分)

エネルギー	145kcal
食物繊維	1.7g
たんぱく質	2.4g
脂質	2g

