



## なめこと青豆の天ぷら

### 【材料】 (5人分)

- |            |       |
|------------|-------|
| ・ねりなめこ     | 200 g |
| ・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

