

たけのこと山菜の天ぷら



主菜



材料: 4人分

ゆでたけのこ400 g
 山菜(もち草、いたどりなど) 適宜
 A しょう油大さじ1/2
 ざらめ小さじ2
 みりん大さじ2
 酒大さじ2
 だし汁(煮干し)2カップ
 薄力粉適量
 天ぷら粉適量
 青のり適量
 揚げ油適量
 抹茶塩(お好みで)

【1人分】 エネルギー: 323kcal
 たんぱく質: 7.4 g 脂質: 11.0 g
 炭水化物: 48.6 g ナトリウム: 236mg



作り方

1. たけのこを「A」で煮る。
2. 天ぷら粉を水で溶き、青のりを加える。
3. 「1」の水気をきったたけのこに薄力粉をまぶし余分な粉ははたき「2」の衣をつけて揚げる。
4. 山菜は薄力粉をまぶし、青のりを加えない衣で揚げる。
5. 好みで抹茶塩をかける。