

4人分

かみかみ天ぷら

【材料】

あたりめ(細切り)	6g	(衣)		
玉ねぎ	40g	たまご	1個	
にんじん	20g	小麦粉	36g	(大さじ4)
さつまいも	40g	コーンスターチ	36g	(大さじ6)
大豆(乾)	20g	塩	少々	
(水煮大豆ならば40g)		揚げ油	適宜	
刻み昆布	8g			
小麦粉(打ち粉)	大さじ1			

【作り方】

- ① 大豆は一晩、水につけておく。(水煮ならば不要)
- ② 玉ねぎ、人参、さつまいもはせん切りにする。
- ③ ①、②とあたりめ、昆布を混ぜ合わせ打ち粉をまぶす。
- ④ 小麦粉、コーンスターチを混ぜ合わせ溶き卵、適量の水を加え衣をつくる。
- ⑤ ④と③を混ぜ合わせお玉にのせて熱した油でからりと揚げる。

※あたりめや昆布の塩分を見て塩を加えて下さい。