

体に優しい田舎料理レシピ NO.11

空芯菜の天ぷら

材料(1人分)

空芯菜(100g)、納豆(1パック)、水(2/3カップ)、天ぷら粉(3/4カップ)
揚げ油

作り方

空芯菜を洗って1センチ長さに切ります。

納豆をほぐして に混ぜます。

水に天ぷら粉を振り入れ、箸で軽く混ぜて固めの衣を作り、 を加えて軽く混ぜます。

揚げ油を180 に熱し、 を大きなスプーンですくって油の中に入れ、箸で返し
ながら揚げ、油をきって器に盛ります。

(揚げ過ぎると苦くなりますので、高温で短時間で揚げてください)

道の駅たまがわ こぶしの里