



※写真はイメージです。

食感と香りで楽しめる！

れんこんの変わり天ぷら

材 料 (4人分)

れんこん	300g
酢	少々
A	
天ぷら粉	1/2カップ(50g)
水	大さじ5
青のり	小さじ1・1/2
B	
天ぷら粉	1/2カップ(50g)
水	大さじ5
黒ごま	大さじ1
揚げ油	適量
塩(または天つゆ)	適量

作り方

- れんこんは5~6mm厚さの輪切りにして酢水に5分程つける。
- A、Bは別々に混ぜ合わせる。
- 1の水気をよくきる。
- 揚げ油を170度に熱し、2の衣に別々にくぐらせて油に入れ、カラッと揚げる。
- 器に盛って塩または天つゆ(市販めんつゆに水を混ぜる)を添える。