

とろろ昆布と 野菜天ぷら

<材料(2人分)>

- とろろ昆布 各20g
- 人参 1/2本
- オクラ 4本
- 舞茸 80g
- 揚げ油 適量
- 塩 適量
- 衣—
- 天ぷら粉 100g
- 冷水 150cc位



<作り方>

- ①人参は皮を剥き、幅3mm程度の板状にしてから細切りにする。
- ②オクラはタテにスライスする。舞茸は一口大にほぐす。
- ③とろろ昆布をボウルに入れてほぐす。
- ④それぞれの野菜にとろろ昆布をまぶして形を整える。
- ⑤鍋に揚げ油を入れ、170℃に熱する。天ぷら粉は冷水で溶いて衣を作る。
- ⑥④に衣をつけて揚げる。

