

食改さん おすすめレシピ！

あおさのりの天ぷら

【材料：2人分】

- ・乾燥あおさのり … 10g
- ・片栗粉 … 大さじ1と1/2
- ・てんぷら粉 … 30g
- ・冷水 … 50ml
- ・揚げ油 … 適量



【作り方】

- ① 乾燥あおさのりを水でもどし、よく洗い、水分がなくなるまで搾ります。
- ② ①に片栗粉をまぶします。
- ③ 冷水にてんぷら粉を入れてよく混ぜ、天ぷらの衣を作ります。
- ④ ②に③を入れて、ヘラにころものついたあおさのりを薄くのせ、熱した揚げ油の中に流し込むように入れてさっと揚げます。

天ぷらのころもは、あおさのりにかからめるよう加減をしながら入れます。
生のあおさのりを冷凍し、半解凍したものを使用しても良いです。

ポイント

