春の天ぷら

天ぷら: 天ぷらのコツは温度管理。さつまいもやレンコンは低い温度からゆっくり揚げて。葉物やナスはしっかりと水分を拭きとってから衣をつけて高温で短時間で揚げる。揚がったら熱いうちにしっかりと油をきっておくとサクサク感が失われにくい。使用後の油は熱いうちにこして、密閉容器に入れて冷暗所で保管。

	レシピの対象人数
	4

材料	分量	
天ぷら粉	600	g
レンコン　1cm	60	g
サツマイモ　1cm	40	g
まいたけ　1かけ		g
芽キャベツ	5	g
たらの芽	2	g
米油	3	g
	40	g

調理方法

1. 天ぷら粉を分量通りに水でとく
2. 鍋に油を熱しておく
3. 材料に衣をつけて揚げる

栄養成分

一人前：６７g

エネルギー：１４５Kcal

食塩相当量：０．１g