

沖縄料理が食べたい！というスタッフのリクエストにこたえて今回は沖縄料理に挑戦しています。
しかし！歯医者で食べるランチですから、かみかみすることを忘れてはいけません。
しっかり前歯が使えるメニューにいたしました。

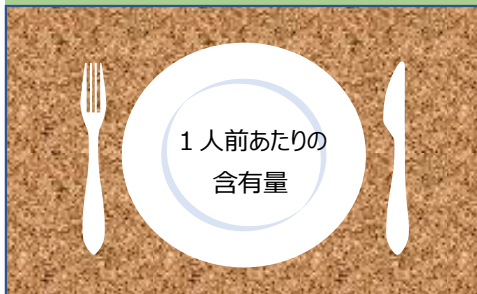


もずくの天ぷら

2022/11/9

材料	6	人前	調味料
もずく	160	g	
天ぷら粉	50	g	
水	40	cc	
揚げ油			適宜
塩こしょう			適宜
ウスターソース			適宜

栄養成分表



63

Kcal
エネルギー

0

ミリグラム
コレステロール

6.8

グラム
炭水化物

0.2

グラム
食塩相当量

作り方

- ① もずくは洗って、よく水を切る
- ② ボールにもずくと天ぷら粉をいれてよく混ぜる
- ③ 分量の水をフチから回し入れる
- ④ 天ぷら粉が溶かしながよく混ぜる
- ⑤ 160℃の油にスプーンですくって入れる
- ⑥ 1分30秒揚げたらひっくり返してもう1分揚げる