

オクラと納豆のかき揚げ



材料（4人分）

オクラ	7本
塩	ひとつまみ
納豆	2パック
干しエビ(大)	10g
天ぷら粉	大さじ4
サラダ油	適量

作り方

- 1) オクラを塩で板ずりしてさっと湯がき、ザルに上げて5mm幅の輪切りにする。
- 2) ボウルに①のオクラと納豆、干しエビを入れる。天ぷら粉(大さじ2)と水(大さじ1強)を混ぜたものを加えて混ぜ、天ぷら粉(大さじ2)をさらに加えて粉っぽさが少し残るくらいに混ぜる。
- 3) 180℃のサラダ油でキツネ色になるまで揚げたらできあがり。お好みで塩を振っていただく。



サクサク食感の後にオクラと納豆の風味が広がるよ！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

