

# そうめんかぼちゃの天ぷら



## 材料（4人分）

そうめんかぼちゃ	…	1/2個
ニラ	…	1/2束
ニンジン	…	1/2本
米粉入り天ぷら粉	…	適量
水	…	大さじ3
じゃこ	…	20g
サラダ油	…	適量

## 作り方

- 1) そうめんかぼちゃを大きめの輪切りにする。熱湯で茹でてほぐれてきたらザルにあげ、水にさらしながらよくほぐす。水気を切って食べやすい長さに切っておく。
- 2) ニラは1cm幅に切り、ニンジンはピーラーで薄く剥いてから包丁で細かく千切りにする。
- 3) ボウルに①と②を入れ、天ぷら粉が全体に馴染むくらいに少しずつ入れて混ぜる。水とじゃこも加えて混ぜる。
- 4) クッキングシートを天ぷらサイズに切り、③をのせる。5180度のサラダ油で揚げ、自然にクッキングシートが剥がれたら生地を裏返し、キツネ色になったらできあがり。



めんつゆとゴマ油で食べてね♪



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!!

