

菜の花のサクサク揚げ



材料(4人分)

菜の花	…	100g
むきエビ	…	100g
塩	…	少々
A・coop 米粉入り天ぷら粉	…	適量
春巻きの皮(小)	…	2枚
サラダ油	…	適量

作り方

- 1) 菜の花とむきエビを、塩を入れた熱湯でそれぞれサッと湯がく。
- 2) 菜の花は半分の長さに切り、むきエビは背ワタを取る。
- 3) ②をボウルに入れ、天ぷら粉を少しずつ加えて全体になじませる。
- 4) 春巻きの皮を4等分に切る。上に③をのせ、皮で包み込むようにして180度のサラダ油で揚げる。皮がカリッとなるまで揚がったらできあがり。



ワンポイント!

ほろにがい春の味♪



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!!

