

福女短が考えた



vege recipe

梅味でさっぱり! なめろうの天ぷら

エネルギー 108kcal (1個あたり)

夏野菜を多く混ぜることによって季節を感じられるようにしました。
また梅味の天ぷらにすることでさっぱりと食べやすくしました。



<材料> (8個分)

| | |
|-----------|------|
| ぶり (刺身用) | 160g |
| オクラ | 45g |
| ねぎ | 25g |
| 水菜 | 20g |
| 大葉 | 5枚 |
| みょうが | 10g |
| しょうが | 20g |
| 味噌 | 30g |
| 梅干し (かつお) | 25g |
| 天ぷら用の大葉 | 8枚 |
| 薄力粉 | 適量 |

【天ぷら衣】

| | |
|-----|-------|
| 卵 | 40g |
| 冷水 | 200mL |
| 薄力粉 | 100g |
| 揚げ油 | 適量 |

【作り方】

- 1 オクラはさっと茹で、輪切りにする。
- 2 ねぎは小口切り、梅干しは種を取りたたいておく。
- 3 水菜、大葉、みょうが、しょうがをそれぞれみじん切りにする。
- 4 ぶりと味噌を粘りが出てくるまでたく。
- 5 粘りが出てきた④に①～③を混ぜ合わせる。
- 6 ⑤を8つに分け大葉で包み、薄力粉をまぶす。
- 7 【天ぷら衣】ボウルに卵を割り入れ、冷水を加えてよく混ぜあわせる。
- 8 ⑦に薄力粉を加え、軽く混ぜ合わせる。
- 9 ⑥に天ぷら衣をつけ180°Cの油で揚げる。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

