

献立名：天ぷら 五種

材料（1人分）

●アスパラガス	1/2本
●たけのこ（水煮）	20g
●椎茸	一個
●かぼちゃ	20g
●サーモンの変わり揚げ	
サーモン	35g
酒	5ml
塩	0.2g
みじん粉	適量
●天ぷら衣	
天ぷら粉	20g
水	30ml
●天つゆ	
みりん	10ml
醤油	10ml
一番だし	40ml



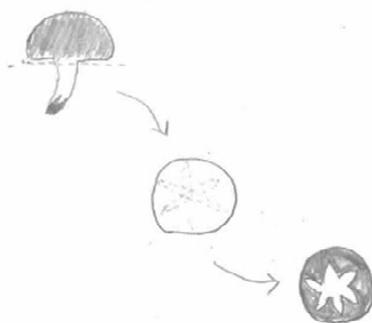
作り方

①かぼちゃは5mmくらいの厚さに切る。

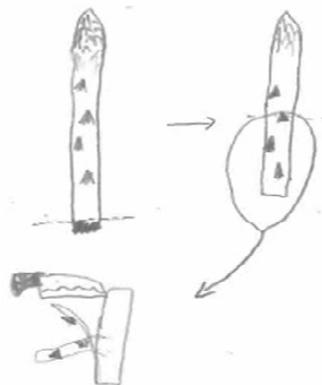


・椎茸はいしづきを切って、笠に＊の形になる

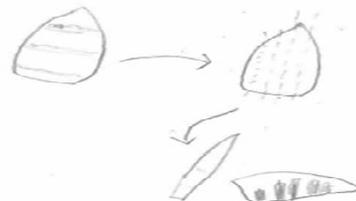
ように三つ折りこみを入れる。（花しいたけ）



・アスパラガスははかまをとり、斜めに半分に切る。



・たけのこはくし形に切る。



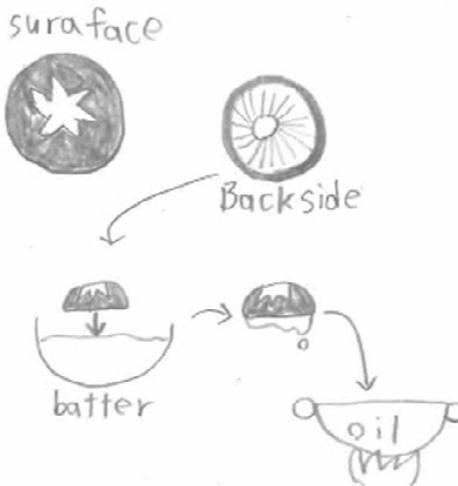
・サーモンは削ぎ切りにしたら、酒と塩で下味をつけておく。



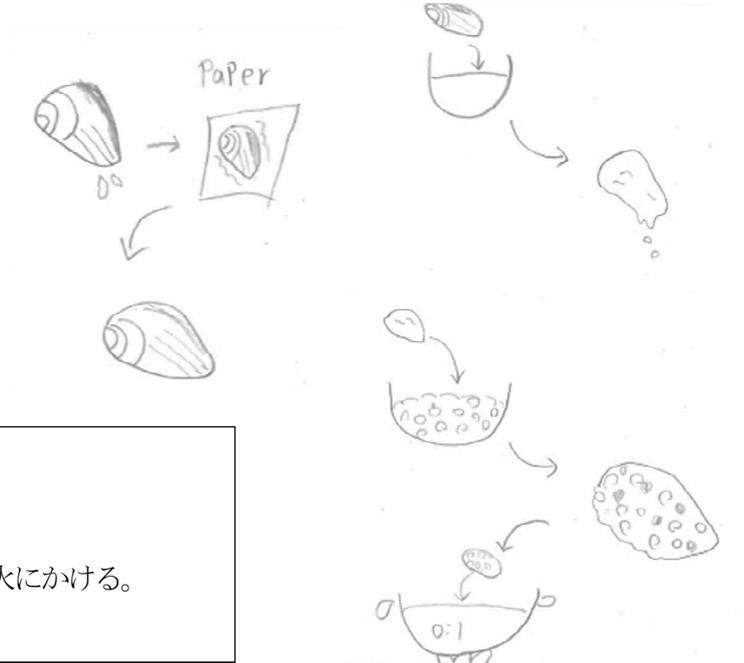
②野菜は水分をとり、小麦粉で打ち粉をする。



③②を天ぷら衣につけ、170~180度の油で揚げる。
(野菜から)しいたけは裏側にだけ衣をつけて揚げる。



④サーモンも水分をとって、天ぷら衣につけたらみじん粉をつけて揚げる。



- ・天ぷら衣
てんぷら粉に水を加え、さっくり混ぜる。
- ・天つゆ
一番だしとみりんと醤油を合わせ、沸騰直前まで火にかける。