

かんたんレシピ No.10

今回は、揚げない天ぷらです。ほんとにおいしいの？と思われるかもしれませんが、簡単なので1度作って見てください。おいしいですよ！ 材料を変えれば、レパートリーも広がります！

レンジで天ぷら

【材料】2人分

えび（5cmくらい）・・・4尾
 しいたけ・・・2個
 ししとう・・・4本
 小麦粉・・・大さじ2
 水・・・大さじ2
 市販の揚げ玉（天かす）・・・大さじ山盛り2杯
 塩・・・少々

【作り方】



1, 小麦粉に水を入れて軽く混ぜる。



2, えび、ししとう、しいたけに①の衣をつける。



3, 皿に並べ、揚げ玉（天かす）をふりかける。



4, ラップをかけずにレンジ（500w）で3分加熱して完成。食べる時に塩少々ふる。



1人分の栄養価（めやすです。）
 エネルギー 160キロカロリー
 タンパク質 10g、塩分 0.6g
 カリウム 200mg、リン 100mg

えびの代わりにちくわ、カニカマなどでも良いです。

揚げ玉（天かす）は、卵とじや煮物に入れてもエネルギーアップになり便利です。



※材料は目安量で記載されているので、上記の栄養価も目安の値です。