

# みょうがの天ぷら



## 材料（2人分）

みょうが	2個
天ぷら粉	適量
冷水	適量
揚げ油	適量
塩	少々

《1人分の栄養価》  
エネルギー 70kcal

 塩分 0.3g

## 作り方

- 1 みょうがを縦半分に切る。
- 2 天ぷら粉を冷水で溶き、みょうがをくぐらせて衣をつけ、180度の油で揚げる。
- 3 仕上げに塩をふる。



対象：子どもから  
ご年配の方まで

## Cooking Point

みょうがは、大きいものは半分に切って、小さいものはそのまま切らずに揚げましょう。

みょうがにうすく薄力粉(分量外)をつけてから衣をつけると衣がつきやすくなります。

加熱して柔らかくなったみょうがの食感が面白いです。