



たけのこの天ぷら甘酢あん



調理時間

20分

カロリー

201kcal

野菜摂取量

50g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

茹でたけのこ	200g
片栗粉	適量
サラダ油	適量

下準備

【A】

小麦粉	大さじ6
片栗粉	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
サラダ油	小さじ1
冷水	100cc

【甘酢あん】

砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
水	大さじ2
ゴマ油	小さじ1
片栗粉	小さじ1~2

作り方

1. たけのこは4cmのくし形に切り、片栗粉を適量まぶして余分な粉をはらい落とす。
2. 【A】を合わせて衣を作る。
3. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れる。油の温度が上がったらたけのこに(2)の衣をつけて揚げる。(※【揚げる】参照)
4. 別の鍋に甘酢あんの調味料を入れ煮立てる。(3)を器に盛り甘酢あんをかけてできあがり。

【たけのこを茹でる】

1. たけのこは1~2枚皮を残しておく。大きいたけのこの場合は切れ目を入れておく。
2. 鍋にたっぷりの水とぬか、または米のとぎ汁をいれ**中火**で沸騰させる。
3. 火を止め、フタをして鍋が冷めるまで置いておく。(余熱で茹でる)