



ししゃもの天ぷら



調理時間
15分

カロリー
177kcal

野菜摂取量
10g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

ししゃも(一夜干し)	8尾
ししとう	12個
小麦粉	適量
天ぷら粉	適量
サラダ油	適量
塩	適量
レモン	適量

作り方

1. ししゃもは塩水で洗い、水気を拭き、小麦粉をつけておく。
2. (1)に天ぷらの衣をつけ、ししとうは半面に衣をつける。
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、(2)を揚げる。
4. 熱いうちに塩とレモンでいただく。