

副菜

山菜の天ぷら

野菜摂取目標量は 1 日 350g 以上

～野菜料理を 5 皿食べよう～



● 1 人分栄養量 **1 食分の野菜量 80g**

エネルギー：169kcal たんぱく質：3.7g

脂質：12.3g 食塩相当量：0.6g

【材料】 2 人分

こごみ …6 本

たらの芽 …50g

たけのこ …80g

てんぷら粉…1/2 カップ

水 …大さじ6

揚げ油 …適量

～つけ塩～（お好みで）

・ゆかり塩（配合割合）

塩：ゆかり＝10：1

・抹茶塩（配合割合）

塩：抹茶＝10：1

【作り方】

- ① こごみ、たらの芽を水でよく洗い、たけのこはくし形に切って茹で、全ての材料の水気をキッチンペーパーでしっかり取る。
- ② 分量の水にてんぷら粉を入れてさっくり混ぜて衣を作る。
- ③ 揚げ油を 170 度に熱し（衣が鍋の中ほどまで沈んですぐ浮いてくる状態）、①に②を付けてカラッと揚げる。（約 1 分）
- ④ お好みでつけ塩を作り、添える。

山菜はあく抜き等の下処理に手間がかかりますが、こごみやたらの芽はそのまま天ぷらにすることができます。
山菜の素材の味をお楽しみください！