

火 野菜と白身魚のヘルシー天ぷら

材 料【2人分】

サトイモ…6個	天ぷら粉…100 g
レンコン…1/2節	冷水…150cc
湯…適量	オリーブ油…適量
オクラ…4本	塩…小さじ1
塩…適量	抹茶…小さじ1
ミニトマト…6個	
白身魚（スズキなど）…1切れ	
<u>天ぷら粉…適量</u>	

作り方

- ①サトイモとレンコンは皮をむき、サトイモは食べやすい大きさに、レンコンは8mm程度の輪切りにし、適量の湯で下ゆでする。
- ②オクラは塩ずりして水で洗い、へたを薄くむき莢の部分に切り目を入れる。ミニトマトは洗って切り目を入れる。
白身魚は食べやすい大きさに切る。
- ③①と②に天ぷら粉をまぶしておく。
- ④天ぷら粉を冷水でとき、③を入れて衣をつける。
- ⑤オリーブ油をフライパンに1cmほど注ぎ、170℃程度に熱する。③を投入し、火が通るまで揚げる。
ミニトマトは衣に火が通る程度にする。
- ⑥皿に盛り、抹茶入りの塩を添える。

