



山菜天ぷら 春の陣



## 山菜天ぷら 春の陣

エネルギー 298kcal  
(1人分あたり)

### 【材料2人分】

- ・タラの芽 10本
- ・たまねぎ 1個
- ・桜えび(乾燥) 10g
- ・天ぷら粉 150g
- ・水 240ml
- ・塩 少々

### 【調味料】

- ・天つゆ お好みで
- ・塩 お好みで



# 山菜天ぷら 春の陣

---

① タラの芽の下ごしらえ。

袴（はかま）などを取り除き、水気をふき取る。





# 山菜天ぷら 春の陣

---

- ② 天ぷら粉に水を入れて衣をつくり、  
タラの芽に衣をつける。





# 山菜天ぷら 春の陣

---

- ③ 揚げ油を加熱。衣を落としてみて、  
すぐに浮き上がったら適温。

