

天満屋ストア・日清オイリオグループ

ハッピー料理教室

2016年3月20日(日)開催



ヘルシー天ぷら



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ・海老 8尾
- ・鶏ムネ肉 100g
- ・れんこん 100g
- ・ミニトマト 8コ
- ・スナップえんどう 8本
- ・小麦粉 適量
- ・穀物酢 適量
- A { ・小麦粉 1カップ
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・水 300ml
- 日清ヘルシーオフ 適量
- B { ・塩 少々
- ・酒 大さじ1

作り方

- ①海老は皮をむき、腹側を上にし、包丁で切り込みを入れ、指でつぶしてのばす。鶏ムネ肉は、Bをふりかけて下味をつける。レンコンは5mmの輪切りにし、酢水につける。スナップえんどうは筋をとる。ミニトマトはへたをとって、楊枝で数カ所に穴をあける。
- ②①で準備した野菜・肉類は、水分をふきとり、小麦粉を薄くまぶす。
- ③Aをまぜ合わせて衣を作る。
- ④日清ヘルシーオフを180度に熱し、②に③の衣をからめて、カラリとするまで揚げる。
- ⑤器に盛る。

このレシピで
使用したのは
コレ!



日清
ヘルシーオフ

