



🕒 調理時間  
約20分

🍴 カロリー(1個あたり)  
97kcal

🥄 塩分(1人分)  
0.3g

具材をまとめて揚げるだけ。  
見た目もかわい  
ひとくち天ぷら。

レシピ7

# 枝豆とコーンの パステルちくわ天

コンニ野菜はこれを使うよ!



## 材料(5人分/5個分)

- ・冷凍枝豆…50g※さやから外したもの
- ・冷凍コーン…50g
- ・ちくわ…1本
- ・衣
  - ・天ぷら粉…大さじ3
  - ・水…大さじ3
  - ・塩…ひとつまみ
- ・サラダ油(揚げ油)…適量

## 作り方

- 1 ボウルに天ぷら粉、水、塩を入れて混ぜ、衣を作る。
- 2 1に冷凍枝豆、冷凍コーン、5mm幅に切ったちくわを入れ、混ぜる。
- 3 フライパンに多めのサラダ油を入れ、油が熱しないうちにスプーンで種(5個)を静かに落とす。170℃まで油の温度を上げ、からっと揚げ焼きする。

