



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



たけのこの水煮を満喫してみよう! たけのこの2色揚げ



たけのこの
シャキッとした
食感が
際立ちます!

一人あたりのエネルギー 203kcal	食塩相当量 0.4g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

たけのこの水煮……………100g
天ぷら粉……………小さじ1
A 天ぷら粉……………50g
水……………75ml
紅しょうが(みじん切りタイプ)……………10g
青のり……………小さじ1/4
油……………適量
塩……………お好みで

■作り方

- ① たけのこは1cm角に切り、天ぷら粉をまぶし、2等分にする
- ② Aを合わせ2等分にし、それぞれを紅しょうが、青のりと混ぜ、それぞれに①を加える
- ③ 油を170度に熱し②を揚げ、お好みで塩をふっていただく



2種類の衣で食べ飽きない♪
たけのこの煮物の残りでも作れます!

cooking memo