

にらの豚巻き天ぷら

材 料 4人分



| | |
|-----------|-------|
| ・にら | 1束 |
| ・豚バラスライス | 100g |
| ・小麦粉（打ち粉） | 大さじ2 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ※つまようじ | 10本程度 |

● 天ぷら衣用 ●

| | |
|------|------|
| ・小麦粉 | 大さじ4 |
| ・水 | 大さじ5 |

● 天つゆ ●

| | |
|---------|-------|
| ・だし | 100ml |
| ・みりん | 20ml |
| ・濃口しょうゆ | 10ml |
| ・薄口しょうゆ | 10ml |

作り方

- ① にらを5cm位の長さに切る
- ② 豚バラスライスに、カットしたにらを10本ほど巻き、つまようじでとめる
- ③ 巻いたものに、小麦粉で打ち粉をする
- ④ 天ぷら衣を準備し③をつけ160～170℃の油で揚げる
- ⑤ 天つゆの調味料を合わせ、揚げた天ぷらをつけていただく

