



mic 水沢テレビ

きつこの **アイアンクッキング** 11月号

糸こんのかき揚げ

★材料★

- 糸こん・・・・・・・・・・・・・1袋
- えのき・・・・・・・・・・・・・1/4束
- もやし・・・・・・・・・・・・・ひとつかみ
- 長ネギ（青い所）・・・・・・・・10cm
- 天ぷら粉・・・・・・・・・・・・・適量
- めんつゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1~3
- 塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3

《作り方》

- ①糸こんは15cm位に切り、熱湯をくぐらせ水気をきる。
- ②えのきは石づきを切り、ほぐしておく。
- ③長ネギの青いところは細切り。
- ④①②③ともやしをボウルに入れ、天ぷら粉をまぶしつける。
- ⑤別のボウルに天ぷら液を作り、めんつゆと塩を加え、
④をくぐらせて、少量ずつ揚げる。（油の温度は180℃）