



北区の とっておきレシピ



にがうりが苦手な人でも食べやすい！
おつまみにもどうぞ♪

にがうりの

てんぷら



レシピ作成協力者
野菜ソムリエ
小泉 清美氏



【材料】 作りやすい分量

(およそ4人分)

にがうり	大1本
天ぷら粉	1カップ
水	3/4カップ
サラダ油	適量
塩	適宜

(1人分)

エネルギー	154kcal
食塩相当量	0.1g

【作り方】

- ①にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、1cm幅の半月切りにする。
- ②ボウルに天ぷら粉と水を入れ、さっくりと混ぜ①を加える
- ③鍋にサラダ油を入れて熱し、180℃になったら③を油の中に入れ、1～2分揚げる。



*お好みで、塩をかけて召し上がれ！
*水は、天ぷら粉と同じ重さにすると上手にできます。

