



アツアツホクホク

サツマイモの天ぷら

材料 一人分

サツマイモ 80g

小麦粉 大さじ1杯 (9g)

水 大さじ3分の2 (10g)

サラダ油 小さじ1 (4g)

作り方

- 1 サツマイモを7mm位の厚さで切る。
- 2 小麦粉と水をよく混ぜる。
- 3 サツマイモに衣をつける。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ170℃前後で熱し、サツマイモを並べる。
- 5 両面を2分ずつ焼いて、油をきって出来上がり

