

ねぎみそ天ぷら

調理時間

15分

副菜



材料：2人分

長ねぎ	1/2本
小麦粉	大さじ2
みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
一味唐辛子	少々
揚げ油	適量

エネルギー

96 kcal

タンパク質

2.2 g

脂質

5.5 g

食物繊維

1.1 g

食塩相当量

1.6 g

レシピ提供

千歳市グリーン・ツーリズム連
絡協議会

具材を
切る

長ねぎは、2 c mくらいの長さに切る。

混ぜる

ボウルに小麦粉、みそ、しょうゆ、唐辛子を入れて、水（適量）を少しずつ加えて混ぜ、天ぷらの衣を作る。

揚げる

長ねぎを天ぷらの衣にからめて揚げる。