

| 材料 | | 6人分 | 料理の特徴 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料名 | | 分量(g) | 米粉を使って天ぷらにすると、小麦粉に比べ油を吸収しにくいので、ヘルシーに仕上がります。 |
| 野菜、肉、魚、練製品等 あわせて | | 700g | |
| | | | <h1 style="color: #800080;">天ぷら</h1>  |
| | | | |
| 米粉（調理用） | | 80g | |
| 卵（1個）＋水 | | 200cc | |
| 揚げ油 | | — | |
| 作り方 | | | |
| <p>①それぞれ食べ易い大きさに切る。 （くし切り、いちょう切り、輪切り、半月切り等）</p> <p>②卵と水を良く混ぜ、米粉を混ぜる。</p> <p>③②に材料を通し、180度で揚げる。</p> <p>※魚介類を揚げるときは、米粉をまぶしてから、衣をつける。</p> | | | |
| 調理のポイント | | | <p>☆180度程度のやや高温の温度でカラッと揚げます。 ☆混ぜ過ぎの心配や冷水を使う作業もありません。 ☆市販の天ぷら粉に、米粉を2割ほど混ぜて衣を作ると、サクサクとした軽い天ぷらに仕上がります。</p> |
| 学校給食向け材料 | | | 大量調理時の作り方と調理のポイント |
| 食品名 | g / 1人 | 切り方等 | <p>①鶏卵と水をよく混ぜる。米粉を混ぜる。 ②野菜やかまぼこを①に入れて、180度で揚げる。</p> |
| ささかまぼこ | 30 | | |
| かぼちゃ | 15 | くし切り | <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 衣が薄いように思われますが、揚げたあとはちょうどよい衣になります。 油に入れたら、少しそのままにします。すぐかき混ぜるとくっつきます。 低い温度で入れるとくっつくので、温度を上げてから入れます。 食物アレルギー等の場合、鶏卵を抜いて作ります。 材料700gに対して、米粉80g、鶏卵1個プラス水で200ccの割合がちょうどです。 |
| さつまいも | 15 | 輪切り | |
| 米粉（調理用） | 8 | | |
| 鶏卵 | 5 | | |
| 水 | 15 | | |
| 揚げ油 | — | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |