

大根おろしの天ぷら

料 理 名	大根おろしの天ぷら	
材 料 名	数 量 (4人分)	作 り 方
○大根	1 / 2 本	① 大根をおろし、軽く水をきる。青ねぎを小口切りにする。 ② ㊸の材料をすべて混ぜる。 ③ 大きめのスプーンですくって、170℃の油で揚げる。 ④ 両面がこんがりきつね色になったら完成。しょうゆソースをかけて召し上がれ！
青ねぎ	5 本	
小麦粉	㊸ 1 カップ弱	
○卵	1 個	
油	適量	
<しょうゆソース>		
○玉ねぎ	180 g	<しょうゆソース> すべての材料をフードプロセッサーで混ぜる。 フードプロセッサーがなければ、たまねぎはすりおろし、にんにくはみじん切りかすりおろし、混ぜ合わせる。
にんにく	1 片	
しょうゆ	80 cc	
みりん	35 cc	
酒	20 cc	
酢	20 cc	
はちみつ	大さじ 1 / 2	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 大根は、青首でも三浦大根でもおいしくできます。 あっという間に大根 1 本使い切ってしまう。 中身はふわっとやわらかく、おいしいです。



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー kcal タンパク質 g)

