

野菜の天ぷら 変わり種レシピ

ゴーヤ

ワタごと厚さ1 cm程の輪切りにし、衣をつけて揚げる。
揚げることでワタもタネも食べられる。



ブロッコリー

1口大に切り、衣をつけて揚げる。



ほうれん草

適当な大きさに切る。衣をつけて、かき揚げの要領で揚げる。
(他の具材と一緒にでもOK!)



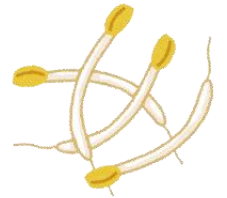
長ネギ

3 cm程の長さに切り、衣をつけて揚げる。



もやし

衣をつけて、かき揚げの要領で揚げる。(他の具材と一緒にでもOK!)



オクラ

塩で擦り産毛を取る。へたを取り、楊枝で5~6か所穴を開ける。
衣をつけて揚げる。



キャベツ

千切りにする。衣をつけて、かき揚げの要領で揚げる。
(他の具材と一緒にでもOK!)



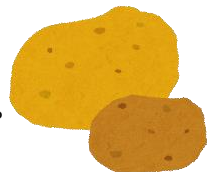
アボカド

皮を剥いて、1口大に切る。衣をつけて揚げる。



じゃがいも

厚さ5 mm程に切る (皮は付いたままでも剥いてもOK)。衣をつけて揚げる。



大根

皮を剥いて厚さ7 mm程の半月切りにする。衣をつけて揚げる。



ズッキーニ

厚さ1.5 cm程の輪切りにする。衣をつけて揚げる。

