

5色薬膳天ぷら

【材料(4人分)】

乾しいたけ	7個	
天ぷら粉	大さじ5	
薬味	ココナッツ	大さじ1
	クルミ(砕いた物)	大さじ1
	アーモンドパウダー	大さじ1
	青のり	大さじ1
	もちあわ	大さじ1
水	大さじ5	
塩	少々	



(写真は2人分)

調理方法

(1)	乾しいたけを水でもどす。
(2)	石づきをとる。
(3)	しいたけを7mmの千切りにきる。
(4)	お湯でゆでこぼす。
(5)	しばってキッチンペーパーで水気をきる。
(6)	小さなボウルを5ヶ用意し、5つの薬味と天ぷら粉各大さじ1を入れ、水と塩を加え衣をつくる。
(7)	水気をきったしいたけに衣をくぐらせて油であげる。

平成二十一年度

奨励賞

松島桜子