

【⑦山梨夏っこきのこ⑧☆クロアワビタケの米粉天ぷらレシピ】

食卓に笑顔をお届け！
野菜ソムリエ認定料理教室主宰の
エッセンスの大久保 掬恵(きくえ)です！

今日もエッセンスブログにお越しくださって
ありがとうございます。

《材料4人分》

- ・クロアワビタケ
(大きいもの)4枚
- ・その他野菜
(ミョウガ、青丸なす等)
- ・天ぷら衣
(米粉80g.卵1個.冷水200cc)



《作り方》

①衣を合わせる。



②野菜に米粉をまぶす。



③衣をつけて180℃の油でさっと揚げる



べちゃっとしない
クロアワビタケの米粉天ぷら

きのこ類は水分量が多いので
コツがわかれば
サクッときのこ天ぷら 🍄

小麦粉よりも米粉の方が
粒子が細かいから
吸油率が低いのです！