

*** 彩り天ぷら ***

<材料> 5人分

長いも 5cm・・・半月に切る
 白葱 1本・・・5等分にする
 茗荷 5本
 オクラ 5本・・・ガクを掃除する
 海老 5尾・・・筋を切りのばす
 青紫蘇 10枚・・・半分に切る
 ちくわ 5本・・・半分に切る
 スライスチーズ 5枚
 さきいか 20g
 マイタケ 1/2パック・・・ほぐす
 三つ葉 1/2束・・・2～3cmに切る
 かぼちゃ 50g・・・細切り
 ゆかり塩＝ゆかり＋塩・・・軽く温めたもの
 天ぷら粉適量＋水適量・・・衣
 こめ油適量



かき揚げ

<作り方>

1. 衣を作る。
2. 海老に衣を少し付けて大葉を巻き小麦粉付けて、①の衣を付けて中温で揚げる。
3. ちくわの中にチーズを詰めて大葉を巻いてから衣を付けて揚げる。
4. 長いも・茗荷・葱・オクラ・さきいか等は粉を付けて、衣を付けて中温で揚げる。
5. 残った衣にかき揚げの材料入れて混ぜ揚げる。
6. それぞれ盛り付けてゆかり塩を添える。

*** 冬瓜と薄揚げの味噌汁 ***

<材料> 5人分

冬瓜 300g・・・種取り皮むき拍子木切り
 薄揚げ 1枚・・・短冊切り
 青葱・・・小口切り
 A＝煮干し30g＋水4カップ
 味噌大s3～



<作り方>

1. 鍋にAを沸かして冬瓜を加えて柔らかくなると薄揚げ加え煮る。
2. ①に味噌を加えてさっと煮たて味噌を入れ溶かし椀に注ぎ葱を浮かす。