

【沖縄料理】カリ☆モチのもずく天ぷらの作り方

生もずくを使ったかき揚げです。

所要時間 15分

カロリー 154カロリー/2人分

材料

【2人分(4~5個分)】

もずく 100g

ツナ缶 30g

人参 10g

玉葱 10g

だしの素 2g

薄力粉 30g

※カップもずく味付き(70g/個)を使用する場合は粉の量を2倍にして下さい



作り方

- ①材料を切ります。人参と玉葱は千切りに切ります。
- ②ボールにもずく、ツナ缶、野菜、だしの素を入れて混ぜる
- ③薄力粉を直接入れる。
☆衣の目安：固めの生地。箸で持ち上げてくっつきながらほぐれる固さ
☆衣が緩い場合は薄力粉を足して調節して下さい。
- ④180度の油で薄い平らな形にして揚げる。
☆180度の油：衣を少し入れて鍋底につかずにすぐ浮き上がる。
☆温度をキープするために火をつけたり消したりして調整。
☆再度生地を入れる前には必ず油の温度を確認してから入れる
- ⑤周りの泡が少なくなり、箸で叩いて表面が固い、箸で持ち上げたときブクブクと振動が手に伝わればOK。油から取り出して完成です。