

## 黒はんぺんのお茶天ぷら



材料	分量(4人分)
黒はんぺん	8枚
粉茶	0.8g
小麦粉	大さじ 4
でんぷん	大さじ 2
卵	1/2個
水	適量
揚げ油	
※黒はんぺんは一人2枚計算です。	

### ☆ 作り方 ☆

- ① 小麦粉、でんぷんをふるっておく。
- ② 粉茶をだまにならないようにしておく。
- ③ 卵に適量の水を入れ、よく混ぜておく。
- ④ ③に①、②を加え、混ぜて衣を作る。
- ⑤ 油を180度に熱しておく。
- ⑥ 黒はんぺんに④の衣をつけて揚げていく。

※ 衣は混ぜすぎると粘りが出るので、混ぜすぎないように気をつけましょう。

※ 黒はんぺんは、揚げすぎると固くなるので気をつけましょう。

### おすすめポイント♪

焼津の地場産物「黒はんぺん」と静岡の地場産物「お茶」を使った、まさに、静岡県の天ぷらになっています。

エネルギー	202kcal
たんぱく質	9.0g
脂肪	11.2g

(一人分)