

サクサク & ヘルシー天ぷら♪

『和の玄米オイル』と『GABA200』を使った、とってもヘルシーなてんぷら粉(o^^o)

卵は使わずに、薄力粉と GABA200 だけで OK!

香ばしくて、風味も増す天ぷらに仕上がります☆

■材料 (2~3人分)

☆GABA200→20g

☆薄力粉→80g

☆ベーキングパウダー→小さじ2

和の玄米オイル→大さじ1

冷水→150~200cc

■作り方

- 1、 ボウルに☆の粉類を入れて軽く全体を混ぜる。
- 2、 油も加えて、粉がパサパサになるまで混ぜる。
- 3、 そこに水を加えて良く溶いたら好きな食材に衣を絡めて、十分に温めた油で揚げたら出来上がり♪



■メモ(コツ、ポイント)

* 驚異の米ぬかパワー!?

通常の天ぷらを作る時よりも、なんと油の減りが少ないのです!!

更に時間が経ってもサクサク・・・是非お試し下さい!

* 写真の具材は、茄子・人参と牛蒡のかきあげ・蕪ですが、

他にもお芋類やきのこ、鶏肉を揚げても美味しそうですね(o^^o)

是非好きな食材で作ってみて下さい♪