

# 奥出雲の食材で春を感じよう！

## 山菜の天ぷら



### ◆作り方

- ①卵・塩・冷水を混ぜ、小麦粉をふるい入れ、軽く混ぜて衣を作る。
- ②1枚ずついねいに油で揚げる。

### ポイント

○天つゆ・塩などでおいしくいただける。

エネルギー  
289  
kcal

塩分  
1.0  
g

### ◆いい伝え

たらの芽は少し苦みのある山菜で、てんぷらにすると苦みがなくおいしく食べることができます。たらの芽の他、さんしょうや雪の下、三つ葉等でもおいしいです。

たらの芽には、整腸作用があります。

### 材料(4人分)

- ・たらの芽……………80g
- ・小麦粉……………30g
- ・卵……………15g
- ・塩……………少々
- ・油……………適量