

*** 天ぷら粉の応用レシピ

★ お好み焼き ★



【材料】(2枚分)

- ・天ぷら粉 100g
- ・だし汁 100cc
- ・卵 2個(M玉)
- ・醤油 小さじ 2
- ・長芋 40gほど(なくても可)
- ・キャベツ 180g
- ・お好みの具(豚小間肉、イカ、エビ、揚げ玉、紅ショウガ等)
- ※トッピング(ソース、マヨネーズ、鰹節、青のり等)

天ぷらだけじゃなく
いろいろなお料理に
使えて便利ね!



【作り方】

- ①ボールに「天ぷら粉」「だし汁」「卵」「醤油」、すりおろした「長芋」を入れ、混ぜ合わせます。その中に刻んだキャベツを入れてさらに混ぜます。
- ②熱したフライパンに油を敷き、①を適量入れ(お好みの具も乗せて)、弱～中火で焼きます。
- ③片面に火が通ったらヘラでひっくり返し、両面に焼き色がついたら完成。

★ パンケーキ ★



【材料】(2～3枚分)

- ・天ぷら粉 100g
- ・牛乳 50cc
- ・卵 1個(M玉)
- ・砂糖 30g
- ・バニラエッセンス 適量
- ・お好みのトッピング(はちみつ、バター、生クリーム等)

【作り方】

- ①卵は卵黄と卵白に分けておく(卵白は泡だて器でよく混ぜメレンゲ状にしておく)。
 - ②「天ぷら粉」に「砂糖」を混ぜ入れ、「牛乳」「卵黄」を入れ、ヘラでさっくりと混ぜる。
 - ③メレンゲを加え軽く混ぜる(混ぜすぎないように)。
 - ④熱したフライパンに油を敷き、弱火の状態にし、お玉で円形に入れて焼く。
 - ⑤表面に小さなポツポツが出てきたらひっくり返して両面を焼く。
 - ⑥焼き色がついたら皿に盛り付け、お好みのトッピングをかけて完成。
- 《一口メモ》ホットケーキミックスがなくても天ぷら粉で簡単にパンケーキができます。

★ たこ焼き ★



【材料】(32個分)

- ・天ぷら粉 100g
- ・だし汁 300cc
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・卵 1個(M玉)
- ・好みの具(タコ、長ネギ、揚げ玉、紅ショウガ等)
- ※トッピング(ソース、マヨネーズ、鰹節、青のり等)

【作り方】

- ①ボールに「天ぷら粉」「だし汁」「醤油」「みりん」「卵」を入れ、よく混ぜ合わせてタネが完成。
- ②油を敷いてよく温めたタコ焼き器の穴にタネを8分目以上注いでいく。
- ③好みの具を入れて弱火で焼いていく(タネが溢れても大丈夫です)。
- ④タネに色がついてきたらみ出た部分を穴に入れながら、タコ焼き用のピックでひっくり返していく。
- ⑤ピックでまんべんなく回転させながら焼いていき、表面がきつね色になったら皿に移す。
- ⑥好みのトッピングを掛けて完成。

★ ピザ (クリスピータイプ) ★



【材料】(1枚分)

- ・天ぷら粉 100g
- ・砂糖 小さじ1
- ・食塩 一つまみ
- ・水 50cc
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ピザソース、チーズ各種(モッツアレラ、チェダーなど)
- ・好みの具(ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、バジル等)

【作り方】

- ①ボールに「天ぷら粉」「砂糖」「食塩」「水」「オリーブオイル」を加えていき、ヘラで整えながら生地をまとめていく。
- ②まとまってきた生地をさらに手でよくこねて、しっとりしてきたら丸めた状態のまま、ラップに包みしばらく休ませます(20分程度)。
- ③丸めた生地を打ち粉(天ぷら粉)を少々振りながら麺棒で丸く均等に伸ばしていく(直径25センチ程度)。
- ④伸ばした生地にピザソース、チーズ、好みの具を載せ、250°Cのオーブンで10~12分ほど焼いて完成。

《一口メモ》通常のピザ生地のように発酵させる手間がないので、お手軽にピザが焼けます。生地は薄めにした方がよりクリスピーっぽい食感が味わえます。