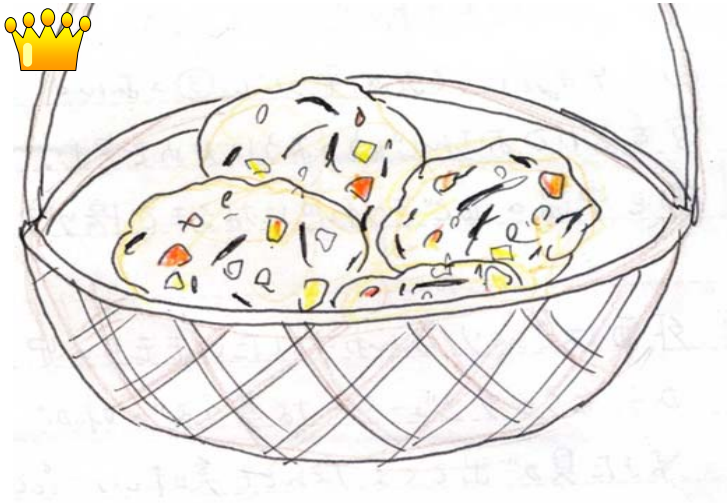
１．優秀作品（５品）

⑤真つぶのフワフワ天ぷら　（作成者：北広島市）



【材料：４人分】

真つぶ	……	４個	揚げ油……	適量
木綿豆腐	……	適量	玉子 ……	1/2個
ひじき	……	適量		
にんじん	……	適量		
玉葱	……	少々		
チーズ	……	１個		
(A) 片栗粉	……	大さじ2と1／2		
(A) 砂糖	……	大さじ1／2		
(A) 塩	……	小さじ1／2		

1. 真つぶを下処理した後、水切りした豆腐をフードプロセッサーにかける。
2. 玉子、ひじき、みじん切りにした玉葱、にんじん、(A)調味料、1cm角に切ったチーズと【1】を混ぜ合わせ、180℃の油にスプーンですくい、形を整えて落とし入れて色よく揚げる。
3. 揚がったら油を切って皿に盛り付けて完成。

【ワンポイント】
冷蔵庫にある材料で、いつでも簡単に作れる真つぶの天ぷらです。シンプルながら、ふわふわとこりこりの食感と、とろーりチーズが良く合うこの料理は大人も子供も喜びます。揚げずに醤油味ベースのお吸い物に落とし入れても美味しいですよ。