大根と三つ葉・たらの芽の揚げだし

材料(2人分)

大根(皮付き)	140g
片栗粉	大さじ1
三つ葉	10g
たらの芽	20g
小麦粉	小さじ 2
揚げ油	適量
【天つゆ】	
だし汁	60ml
みりん	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2

1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	134kcal	1.5g	8.1g	0.7g	

作り方

1. 大根は2～3cmの角切りにし、片栗粉をまぶし、140℃くらいから揚げ、180℃くらいまで熱して浅いきつね色になるまで揚げる。
2. 三つ葉とたらの芽は残りの片栗粉と小麦粉、小さじ1の水で衣を作り、揚げる。
3. 天つゆを添える。