



# カムカムクッキング



<第10回 4月号>

つるピカ隊5号 中谷 友里恵

...17・18・19・20・21・22...



## さきいかの天ぷら

効果・目的☆さきいかが**歯ごたえあり!!!**噛む回数UP!!!

調理時間☆約 15 分

材料☆さきいか、紅ショウガ(千切り)、黒ゴマ

小麦粉(50g)、ベーキングパウダー(2つまみ)、水(100 cc)

作り方☆①天ぷら衣を作る

小麦粉とベーキングパウダーと水を混ぜる

②するめいか・紅ショウガ(千切り)・黒ゴマを①に入れて混ぜる

③中温の油でさっくり揚げる



市販の**天ぷら粉**でも OK☆

お子さんにもいいですが、

お酒のおつまみにもいいですね



カムカムクッキングレシピは過去の方もホームページからもご覧になれます☆