



カリカリ★ カリフラワー唐揚げ

味つけいろいろ～カリフラワーレシピ①

カリカリ★カリフラワー唐揚げ

材 料 (2人分)

カリフラワー…………… 1/2株
レタス…………… 適量
パセリ…………… 適量
薄力粉…………… 大さじ2
片栗粉…………… 大さじ2
揚げ油…………… 適量
塩こしょう…………… お好みで
★しょうゆ…………… 大さじ1
★酒…………… 小さじ1
★にんにくチューブ
…………… 小さじ1/4
★しょうがチューブ
…………… 小さじ1/4
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用

- ① カリフラワーは小房に分けて洗い、水気をしっかりと取る。★をよく混ぜ合わせる。
- ② ポリ袋にカリフラワーを入れて、★を加えて袋の上から全体をもみ、約15分おき下味をつける。
- ③ ②のポリ袋に薄力粉と片栗粉を加えて全体に粉をまぶすように袋を振る。
- ④ 揚げ油を170～175℃に熱し、③を揚げる。
- ⑤ 油に入れたら2分くらいはさわらず、1度ひっくり返して、カリカリになったら油をきり、レタスとパセリと盛りつけてできあがり♪

コッ・ポイント

- カリフラワーの水気をしっかりとぎってください。
- 油に入れたら、さわらないようにすることでカリッと揚げられます。
- 下味をしっかりとつけて、②で粉を全体的にまぶすように。
- 最後に塩こしょうをふると味が調います。お好みでどうぞ。