

ししうとちくわの 磯部揚げ

鮮やかな緑と独特の苦み～ししうレシピ①

ししうとちくわの磯部揚げ

材 料 (12個分)

ししう	12本
ちくわ	4本
サラダ油	適量
★薄力粉・片栗粉	各大さじ3
★水	大さじ4
★青のり	小さじ1
★だしパック(中身)…	小さじ1/4	
※まるものだしパック使用		

- 1 ししうはガクを取り、浅く切り込みを入れ、ちくわは3等分に切る。ちくわにししうを差し込む。
- 2 ボウルに★をよく混ぜる。1のちくわ・ししうを入れて全体につける。
- 3 フライパンに底から2cm程度のサラダ油を入れて170°Cに熱し、2のちくわ・ししうを入れて揚げ焼きをして、油を切って盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- ししうに切れ目を入れるのは爆発防止のためです。
- 3で揚げ焼きする時は、片面に薄く焦げ目がついてからひっくり返してください。
- 味つけは★の量をお好みで調整してください。