



ししとうとちくわの 磯部揚げ

鮮やかな緑と独特の苦み～ししとうレシピ①

ししとうとちくわの磯部揚げ

材 料 (12個分)

ししとう…………… 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 ししとうはガクを取り、浅く切り込みを入れ、ちくわは3等分に切る。ちくわにししとうを差し込む。
- ② ボウルに★をよく混ぜる。①のちくわ・ししと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℃に熱し、②のちくわ・ししと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

- ししと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。