

お好み揚げ

《材料》 4人分

いか……………75g
えび……………50g
きゃべつ…………125g
にんじん…………25g
ながねぎ…………25g
じゃがいも…………25g

小麦粉……………60g
塩……………0.5g
水……………50g
揚げ油……………25g
マヨネーズ………25g
中濃ソース………35g
あおさこ……………0.5g
削り節……………1.5g

- ①きゃべつは1cm×3cmの短冊、にんじんは短い千切り、ながねぎは1/2小口に切る。
- ②じゃがいもはすりおろす。
- ③いか、えび、①、②をボウルに入れ、小麦粉、塩、水を入れて混ぜる。
- ④丸く形を整え、熱した油に入れて揚げる。
- ⑤マヨネーズ、中濃ソース、あおさこ、削り節をかける。



ブルーベリーの
「ブルちゃん」

