

給食レシピ♡ちくわの磯辺揚げ



材料（4人分）（1人2個ずつ）

- ちくわ 4本
- 小麦粉 1カップ
- 青のり 1～2g
- 卵 1個
- 水 0.5～1カップ

（水は混ぜながら調整してください）

※青のりの代わりにカレー粉を入れてもおいしいです。

作り方

- ① ちくわを半分に切る
- ② 小麦粉、青のり、卵、水を混ぜて衣を作る。
- ③ 鍋に油を入れ、180度に温める。
- ④ ちくわに衣をつけて、2～3分、衣がカリッと
するまで揚げる。