

# 浜坂ちくわの いそべ揚げ レシピ

エネルギー：170kcal/人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
はまさか 浜坂ちくわ	ほん 2本	① こむぎこ みず と ころも つく 小麦粉を水で溶いて衣を作り、 あお くわ ま あ 青のりを加えて混ぜ合わせる。 ② き ころも 切ったちくわを衣にくぐらせて、 180°Cのあぶら ふん あ 油で2分くらい揚げて で き あ 出来上がり♪
たてはんぶん とうぶん (縦半分の2等分)		
こむぎこ 小麦粉	1/2カップ	
あお 青のり	こ 小さじ1	
みず 水	80ml	
あ あぶら 揚げ油		

シンプルですが、  
浜坂ちくわの素材の味が  
味わえる人気の一品です。

