

竹輪のいそべ揚げ

揚げ物

123kcal / 脂質5.0g / 塩分0.8g



ワンポイント

簡単でおいしい揚げ物献立の1つです。

青のりが揚げ衣に入るので「いそべ揚げ」といいます。



材料(4人分)

- ・竹輪 160g
- 〈衣の材料〉
- ・青のり 少々
- ・小麦粉 40g
- ・水 大さじ3
- ・揚げ油 適宜

作り方

- ① 竹輪は図のように切る。
- ② 小麦粉、青のり、水で衣を作り、竹輪につけ、180～190℃の油でからっと揚げる。

