

子どもが喜ぶ!
時短!

ししゃもの磯辺揚げ **和**



豆知識

お酒のおつまみとして人気のししゃもは、カルシウムやたんぱく質が豊富で、お子様向けの食材としてもおすすめ!揚げ焼きにすることで、お子様が気になる小骨の食感を減らすことができます★

Point

少量の油で揚げ焼きにすることで簡単に作れます!

RECIPE

材料 4人分

ししゃも …… 12尾

A 天ぷら粉 …… 80g

A 水 …… 120g

A 青のり …… 1g

サラダ油 …… 適量

レモンのくし形切り …… 2切れ

作り方

- ① **A**を合わせ、衣を作る。
フライパンにサラダ油を1cmほど加え、中火で加熱する。
- ② ししゃもを衣にくぐらせ、余分な衣を落とす。
フライパンに入れ、2分ずつ両面加熱する。
衣が焦げそうになったら弱火にする。
- ③ 器に盛り、レモンのくし形切りを添える。

