



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



から揚げネギマ



一人あたりのエネルギー 334kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

生姜香るから揚げ 4個
長ネギ 5cm幅を4本
油 小さじ1
塩 少々

■作り方

- ① 長ネギは幅5cmに切り、油を熱したフライパンで、焦げ目が付くまで焼き、塩を振って味を調える
- ② から揚げを温めて、竹串に①、から揚げの順に2個ずつ刺して2本作る

cooking memo