



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.



当社自慢の品「極の生ちくわ」を使った 長芋と魚肉ソーセージの磯辺揚げ



一人あたりのエネルギー 200kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 極の生ちくわ……………1袋
長芋……………30g
魚肉ソーセージ(細)……………2本
A 薄力粉……………大さじ4
水……………大さじ4
青のり……………大さじ1
サラダ油……………適量

■作り方

- ①長芋は皮を剥いて拍子切りにし、ちくわの中に入れ、斜め半分に切る
- ②魚肉ソーセージをそのままちくわの中に入れ、斜め半分に切る
- ③ボウルにAを入れ混ぜる
- ④①②を③にくぐらせ170°Cに熱した油でカラッとすするまで揚げる

cooking memo