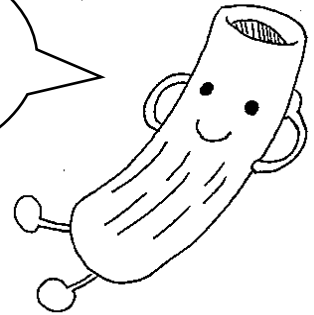




## ♪竹輪の南部揚げ♪

竹輪は、魚のすり身からできているよ。  
おいしく食べてね！



### <材料> (4人分)

大きめの竹輪	……	2本
黒ごま	……	3g
米粉	……	30g
水	……	50cc
揚げ油	……	適量

### <作り方>

- ① 竹輪を縦、横半分に切る
- ② 米粉と水を少しずつ混ぜ合わせる。
- ③ ②に黒ごまを混ぜ、衣を作る。
- ④ 竹輪に衣をつけ、180℃の油でカラリと揚げる。

黒ごまの代わりに…

- ・白ごま ⇒ごま揚げ
- ・青のり ⇒磯部揚げ
- ・カレー粉と白ごま ⇒カレー揚げ
- ・ゆかり ⇒ゆかり揚げ

など、色々なアレンジが出来ます！

