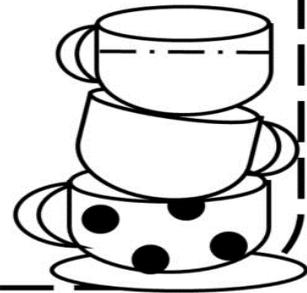


ししゃものチーズ青のり揚げ

<材料> 1人分

衣	[ししゃも	60g (3尾)
		小麦粉(まぶし用)	2g
		小麦粉	6g
		片栗粉	4g
		卵	5g
		水	8g
		青のり	1g
		粉チーズ	2g
		揚げ油	6g
]	



<作り方>

- ① ししゃもに小麦粉をまぶす。
- ② 材料を混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ 油で揚げる。ししゃもが凍っている場合は160℃ぐらいの低めの温度でゆっくり揚げる。
あまり動かさないようにする。解凍されている場合は、180℃の油で揚げる。