

ヤーゴンと

うまし
米量!!

にんじんの

かき揚げ

<材料>

- ・ ヤーゴン 200g
- ・ にんじん 1本
- ・ ちりめんじゃこ 大さじ4
- ・ 黒ゴマ 大さじ1
- ☆ 牛乳 1/2カップ
- ・ 米粉 1/2カップ
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 揚げ油 適量

<作り方>

1) ヤーゴンを4切りにし、
細かく切る。→しっかりと水
をきる。(にんじんも4切り)

2) ボウルに☆印のものを
全て入れ混ぜ、1)を加え
さらに混ぜる。

3) 生地をスプーンですくって
一口大の大きさに整える。
170℃の揚げ油に入れ
からりとすまじじっくり揚げる。



カリウマ