




おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

ちくわのニコニコ揚げ



B級グルメのホルモン揚げをアレンジしたメニューです。乾燥パン粉を使うと、タレにからめた後もサクサクが長持ちします。お弁当のおかずにもおすすめです！



材料(1人分)

焼きちくわ	1/3本
小麦粉	2g
水	4g
乾燥パン粉	1g
揚げ油	適量
ウスターソース	7g
しょうゆ	2g
みりん	3g
砂糖	2g

作り方

- ①小麦粉と水を混ぜ合わせておく。
- ②ちくわは1/3本を縦半分に切る。
- ③ちくわを①にくぐらせてからパン粉をつけて揚げる。
- ④調味料を合わせて火にかけ、沸騰させる。
- ⑤揚げたちくわに調味料をからめてできあがり。

