



みんなで作ろう！

## あおいくんの旬レシピ

### きらくコンニャクフライ



#### 【材料】

- ・コンニャク 3個
- ・小麦粉、パン粉、溶き卵  
各適宜
- ・醤油 200cc
- ・みりん 100cc
- ・酒 50cc

#### 【作り方】

1. コンニャクを適当な大きさに切り湯がく。
2. 煮立たせた調味料の中にコンニャクを入れて煮ながら味をつける。
3. 衣をつけて約 180 度の油で揚げる。  
(唐揚げにもアレンジできます)

#### 【レシピ提供】



メンバーが一丸となって考えたオリジナルのコンニャク料理です。

きらくコンニャクとは、地場栽培のコンニャク芋を使った手作り品。歯ごたえの良さが特徴です。

水見色きらく市の皆さん