

根元の海苔巻きフライ

一作り方



- ①エノキの根元からいしづき部分を切り落とす。
- ②エノキ1株を5等分にわける。
- ③エノキに塩コショウをし海苔で巻く。
- ④ボウルに小麦粉 卵 カツオ節 水を加え 混ぜたものの中に海苔で巻いたエノキをくぐらせパン粉をつける。
- ⑤油であげる。



一材料(2人前)一

- ・エノキの根元 2株
- ・海苔 1枚
(2×5 計10枚にする)
- ☆フライ衣
 - ・小麦粉
 - ・カツオ節
 - ・パン粉
 - ・卵
 - ・水
 - ・米油



投稿いただいた方より

淡白なエノキに海苔を巻き、衣にカツオ節を加えることにより味に深みがでました。捨てがちなエノキの根元も揚げることによりサクサク食べれて 醤油やレモン汁をかけて食べるとまた違う味が楽しめます。