

今月の食材
きのこ

まるごとえのきかき揚げ

材 料 (2人分)

- ・えのきだけ ……1パック(約200g)
- ・白いりごま ……大さじ1
- ・マヨネーズ ……大さじ2
- ・小麦粉 ……大さじ3
- ・片栗粉 ……大さじ1
- ・油 ……適量
- ・塩コショウ ……適量
- ・きざみねぎ ……適量
- ・めんつゆ ……適量



作り方 (調理時間 約15分)

- ① えのきは石づきを切り落とし、3センチ幅にカットしたら手でほぐして塩コショウをまぶす。
- ② ボウルに①を移し、白ごまを加えてマヨネーズを和えたら小麦粉、片栗粉を加えザックリ混ぜる。
- ③ 深めのフライパンに1センチほど油を注ぎ加熱。
- ④ お玉で②をすくったらフライパンにそっと置き、片面ずつ揚げ焼きにする。
- ⑤ 両面カリッと焼けたら火を止めて盛り付け、きざみねぎ、めんつゆをかけて完成。