

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

きびなごのえごま揚げ

名前
(ニックネーム)

ようこちゃん 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

梅肉のみで、酒のつまみやごはんのお供に最高です。

材 料

(4人分)
きびなご 20匹
えごま 10枚
梅肉 (梅干し) 4~5個

小麦粉 150g
片栗粉 大さじ1
水 適量
ごま 大さじ1

油 適量

作り方

1. きびなごは頭をつけたまま、えごまの葉に2匹を頭を交互に並べて、その上に梅肉をのせ巻く、といた小麦粉で巻き終わりを止める。
2. 小麦粉、片栗粉、水、ごまを入れ衣を作る。
3. 1に2をつけ、油でカラッと揚げる。
4. 揚げたきびなごをななめに切り、野菜と一緒に盛りつける。