



さつまいもレシピ

さつまのちく天

材料(2人分)

ちくわ……………4本
オクラ……………4本
さつまいも………50g
(紫いもでもOK)
ベビーチーズ………1個
小麦粉……………150g
卵……………1個
水……………適量
揚げ油……………適量
かつお節……………5g

作り方

- ① さつまいもをちくわの長さに合わせて拍子木切りにし、軽く茹でる。
- ② 小麦粉と卵と水を合わせて衣を作り、その中にかつお節を入れる。
- ③ ちくわに拍子木切りをしたさつまいもを入れ、衣をつけて油で揚げる。(オクラとベビーチーズをちくわの中に入れたものも同様に作る)
- ④ 器に盛り付け、かつお節を散らす。