

## 【タイトル】 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)  
小麦粉 150g、ベビーチーズ 1 個  
卵 1 個、かつお節 5g  
サラダ油 適量、水 適量



### 【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、半茹でする。
- ② 小麦粉と卵をあわせ衣を作り、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。