

～ 油揚げ de サクサク～きのこの鶏から揚げ♪ ～

【調理時間】 30分

【材 料】 (2人分)

☆えのきたけ(みじん切り)	1袋	☆鶏ひき肉	130g	☆絹ごし豆腐	100g
☆片栗粉	大さじ1	☆めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ4	☆ショウガ(おろし)	大さじ1
・ぶなしめじ	1/2房	・油揚げ	4枚	・片栗粉(つける)	適量
・サラダ油	適量				

【作り方】

- ① ★をよく混ぜる
- ② 油揚げの永井1片を切って裏返す
- ③ ②に①を詰める→ぶなしめじを詰める
- ④ 油揚げに片栗粉をまぶす
- ⑤ サラダ油で揚げる

【考案者のコメント】

油揚げを裏返すことでサクサクです！きのこの鶏から揚げが楽しめます！

