


| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|
| メニュー名 | タコのサクサクかき揚げバーガー | | | | | |
| 料理のおすすめポイントやコツ (150字以内) |  | | | | | |
| <p>三原のタコとレニコンを入れてサ クサクのかき揚げにし、か き揚げの中に、玉ねぎの 甘酢のアセートに漬けるよう に、草のナリリースをかけた コッパ、揚げ揚げをカキ揚げ るために170℃で揚げると です。</p> | | | | | | |
| 使用材料と 必要な分量 (一人前)) | | | | <p>玉ねぎ 40g ニンジン 15g ほうれん草 10g レニコン 10g タコ 8g 薄粉 11g</p> | <p>片栗粉 6g サラダ油(揚げ用) 100cm³ 水 20cc レタス 適量 パン 1個 ナリリース 適量</p> | |
| 調理方法と 調理時間 | | | | <p>1. 玉ねぎとニンジンは千切りに切る。 ほうれん草は 2cmの長さに切る。 レニコンは 0.2cmの厚切りにし、千切りにする。 玉ねぎは 0.2cm厚切りにする。</p> <p>2. 薄粉と片栗粉をボールに入れ、泡立て器で混ぜ、少量の水を加え、ろ過して混ぜる。</p> <p>3. (2)に(1)を入れ混ぜる。</p> <p>4. 170℃に予熱した油に、おたまを使い、揚げます。</p> <p>5. パンにレタスを挟み、かき揚げを挟みナリリースをかけ完成。</p> <p>調理時間 20分</p> | | |