



フーロー豆とカリカリジャコの磯辺揚げ

<材料>

フーロー豆	50g
のり	適宜
ジャコ	10g

てんぷらの衣

〔	小麦粉
	水
	卵

<作り方>

フーロー豆は5cmの長さにカットする。
のりでフーロー豆を巻いて衣で巻き終わりをとめる。
衣をつけて、ジャコをまぶして180度の油で揚げる。