

レシピ はすのカレー揚げ

(材料)

1人分

はす	50 g	カレー粉	0.4 g
		食塩	0.3 g
		小麦粉 (薄力粉)	1.2 g
		① 水	1.4 g
揚げ油	適量		

(作り方)

1. はすは皮をむき、0.5 cmの厚さに輪切りする。
2. 小麦粉・カレー粉・塩を混ぜ、水を加え、衣を作る。
3. 2にはすを入れ、よくきりながら190℃で揚げていく。
4. ややきつね色まで揚げるとカリッとして、おいしい。

塩味が付いているので、そのまま食べます。

色々な野菜で試してみてください。野菜嫌いな子も食べやすいです。

(玉ねぎ・人参・じゃが芋・かぼちゃ・パプリカ等)