

ひろしまあげあげちくわ

材料（4人分）

- | | | | |
|----------|------|-------|----|
| ● ちくわ | 4 本 | ● 揚げ油 | 適量 |
| ● 小麦粉 | 12g | | |
| ● 上新粉 | 12g | | |
| ● 青のり | 0.8g | | |
| ● お好みソース | 4g | | |
| ● 水 | 20g | | |

作り方



- ① ちくわの長さをななめ半分に切る。
- ② 小麦粉と上新粉と青のりを混ぜる。
- ③ ②に水を加えて溶き、お好みソースを入れ衣を作る。
- ④ ちくわに③をつけ、 $175^{\circ}\text{C} \sim 180^{\circ}\text{C}$ に温めておいた油で揚げる。

平成 25 年度の 100 万食プロジェクトのメニューです。
お好みで紅生姜も入れてみていいですね！

