

エリンギとひじきのパリッと焼き



材 料 (4 人 分)

- ・ ひじき 2 0 g
- ・ えりんぎ 2 0 0 g
- ・ 塩 小 2 / 3
- ・ こしょう 少々
- ・ カレー粉 小 1
- ・ 油 少々

(衣)

- ・ 卵液 1 0 0 cc
(卵とだし汁を合わせたもの)
- ・ 小麦粉 1 0 0 cc

作り方

- 1 . ひじきは十分な水で戻して、水気をきっておく。
- 2 . エリンギは、5ミリ厚さに切っておく。
- 3 . 卵液と小麦粉を混ぜ合わせて、衣を作っておく。
- 4 . フライパンに油を引いて を炒め、調味する。
- 5 . に、 を合わせ、きれいにしたフライパンで、両面ぱりっとするまで焼く。
- 6 . 好みで、マヨネーズやケチャップをかけるとよい。

食物繊維がいっぱいのレシピです