

ソイから揚げ

材料

おから	200g
鶏ひき肉	200g
卵	1個



紹興酒（または酒） 大さじ 3

唐揚げ粉 大さじ 2

※ 唐揚げ粉・水・サラダオイル

- ① ※以外の材料をすべてビニール袋に入れて袋ごと混ぜ合わせます。
- ② 市販の唐揚げ粉と水を表示通りに混ぜてころもをつくります。
- ③ ①を適量袋から出しながらいつもの唐揚げのように形をつくり、②のころもをつけて180℃の油で揚げます。



©ryonryon.kikko



Uchi no Uchi
料理セミナー