



ひと手間かけて変身させちゃおう



## ししゃもの変わり揚げ



### 【材 料】4人分

ししゃも	8本	
◆塩	小さじ 1/4	
◆こしょう	少々	
◆小麦粉	30g	
◆粉チーズ	小さじ 1	
◆たまご	1個	
◆にんじん	40g	粗みじん切り
クラッカー	18枚	
黒ごま	小さじ 2	
小麦粉	大さじ 1	

### 【作り方】

- ①にんじんはラップをかけて 500Wの電子レンジで 1分ほど加熱しておく
- ②クラッカーはミキサーにかけるか、ビニール袋に入れてめん棒で叩くなどして細かくしておく
- ③◆印の材料を混ぜておく（黒ごまは半量残す）
- ④ししゃもに小麦粉をふっておく  
（ふっておくと衣が付きやすいです）
- ⑤クラッカーと半量残しておいた黒ごまを混ぜる
- ⑥④を③にくぐらせ⑤を付ける
- ⑦油で揚げさせていただきます

