

フライドゆい根 チーズ風味

材料 2人分

- ゆい根 1個
- 揚げ油 適量
- コンソメ 小さじ1/2杯
- 粉チーズ 小さじ1/2杯
- 乾燥パセリ 少々
- コショウ 少々



 1人分 92 Kcal 塩分 0.4 g

作り方

- 1・ゆい根はきれいに水洗いし、外側から鱗片を1枚ずつはがして茶色く変色している所は削る
- 2・キッチンペーパーなどでゆい根の水分を拭き取る
- 3・油を180℃に熱し、軽く色が付くまで揚げる
- 4・ビニール袋にコンソメ、粉チーズ、乾燥パセリ、コショウを合わせ、4のゆい根を加え袋に空気が入った状態で袋の口を持ち振る
- 5・全体に馴染んだら器に盛って出来上がり♪

