

ししゃも南蛮漬け

●● 材料 ●●

	(4人分)
ししゃも	8尾
卵白	1コ
片栗粉	適量
塩	少々
コショウ	少々
玉ネギ、ニンジン、パプリカ等	少々
甘酢（お好みのもの）	適量



●● 作り方 ●●

- 1 卵白と片栗粉を混ぜ、味付けしてポツリさせる。
- 2 塩水に30分さらした“ししゃも”は、水を切って「1」に和える。
- 3 160℃の油で、じっくり揚げて、揚がり際に一気に180℃までもっていく。
- 4 玉ネギスライス、にんじん短冊を入れた甘酢に一晚寝かせる。

〈一口コメント〉

- 揚げ方にコツが・・・、二度揚げてもオッケー。
- 盛り付けの色取りに青い野菜を使う場合、酢に漬けると色が悪くなります。

おいしいよ

