

< 磯 辺 フ ラ イ >

【 材 料 】

□ 冷凍味付けすり身	1 袋	□ あおさ粉	30 g
□ パン粉	100 g	□ 揚げ油	適量

【 作 り 方 】

- ① 冷凍味付けすり身を 30 分間流水解凍します
- ② ①を袋からボウルに出して少し練ります
- ③ ②をスプーンで適量とり、小判型等お好みの形に整えます
※ 手や器具を濡らすとすり身がくっ付きにくくなって良いです
- ④ パン粉とあおさ粉を混ぜ、③の表面にまぶします
- ⑤ 約 160℃の油で揚げます
※ 火傷にはご注意ください
- ⑥ すり身に熱が通ると浮いてきます
- ⑦ 表面がきつね色になったら完成です



かまぼこレシピ
動画はこちら →

