

＜「徳用かまぼこ」の調理例＞

【ソテー】

- ① 電子レンジ（600W・4分半（目安））で解凍します
- ② 油を敷いたフライパンで、表面に焼き目が付くまでソテーしてください

【から揚げ】

- ① 冷凍のまま、約145℃の油で約5分間加熱してください

【天ぷら】

- ① 解凍して、水溶きした天ぷら粉を表面に付けます
- ② 約170℃の油で揚げ、浮いてきたら約30秒で完成です

【お吸い物・鍋・煮込み料理】

- ① 冷凍のまま、沸騰したダシに入れて、約5分間加熱してください
- ② お好みでネギ等を入れて完成です



かまぼこレシピ
HPはこちら →

