

ししゃもの青のりパン粉焼き ～ししゃもを青のりの香りとかぼすのさわやかな酸味で～



1人分 213kcal
塩分 0.8g

材 料（2人分）

	ししゃも	6尾（120g）
A	小麦粉	大さじ1
	水	大さじ1
B	パン粉（乾）	大さじ2
	青のり	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1と1/2
	キャベツ	100g
	かぼす	2切れ

作り方

- ① A、Bをそれぞれ混ぜておく。
- ② ししゃもにAをからめ、Bの衣をつける。
- ③ キャベツは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ フライパンに油を熱して、②を入れふたをして弱火で両面をきつね色になるまで焼く。
- ⑤ 皿に③、④を盛り付け、かぼすを添える。