

行楽シーズンにぴったり！

お外でフリフリごぼうフライ



■ 材料 ■

ごぼう 3本 (300g) / 片栗粉 大さじ3 / 揚げ油 適量 / Mama Sita's シーズニング (カレカレ) 適量 / Mama Sita's シーズニング (バーベキュー) 適量 / Mama Sita's シーズニング (パラボック) 適量

■ 作り方 ■

1. ごぼうは包丁の背を使い、皮をそぎ落とす
 2. ごぼうを長さ5cm程度のスティック状に薄く切り、水に漬けてアクを抜く
 3. 水気を拭き取り、片栗粉をまぶす
 4. 少なめの油で揚げる (180度で約3分)
 5. 揚げたごぼうにMama Sita's シーズニングをまぶして完成
- ※外では紙袋に入れてフリフリすると便利です

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
http://oisyyy.wix.com/oisy