

お好み菜の

包み揚げ

分量目安

鶏の皮は100g程度

鶏ひき肉 100グラム
大葉 10枚
ゆかり (ふりかけ) 小さじ1/2
小麦粉
片栗粉
塩 (お好みで)
揚げ油 適量

鶏ひき肉 100グラムと酒大さじ1を、よく混ぜあわせる。
さらにゆかり、小さじ2分の1を加えてさっくりとあわせる。
大葉の両面に小麦粉と片栗粉同割れを水ごとき、ハケで
かるく大葉につけ、片面にゆかり入りの肉を平らにぬり
ワッフルのように、2つ折りにする。水と小麦粉をあわせて
うすめの天ぷら粉をつけ、サラダ油で中温で揚げる。
ゆかりに塩分があるので、味をみて、好みで塩をふる。