

枚方産のモロッコインゲン
くり抜いてツナと合わせて
チーズで焼いただけ

枚方産のなすが
おだしで甘辛く炊いて
冷やしただけ

モロッコインゲンの フライ



【材 料】 作りやすい分量

- ・モロッコインゲン...1袋
- ・バター液...小麦粉大さじ4、卵1個、水小さじ2
- ・パン粉...適量(細目がおススメ)
- ・揚げ油...適量

3. きれいな揚げ色が付いたら、お皿に盛りつけて出来上がり! 美味しいお塩を添えて熱々を召し上がれ!

1. モロッコインゲンは洗ってヘタをカットする。

2. バッター液にくぐらせ、パン粉をつけて180℃に熱した油でカリッと揚げる。



パン粉が剥がれやすいので油に入れたらあまり触らない!

カリカリ、アツアツ~

memo

数年前にカフェのランチで食べて以来、この季節の我が家の定番になったお気に入りです。本当は細目のパン粉で作るのがおススメなのですが、今回フードプロセッサーにかけられる時間がなく中目のものをそのまま使ったので綺麗にパン粉が付きませんでした。仕上がりの写真が汚くてすみません。美味しいお塩やとんかつソースでアツアツをお試しく下さい、白ワインや麦焼酎とよく合いますよ。