

ししゃもの磯辺揚げ

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（ 作 り 方 な ど ）
ししゃも			8 本	① ①を混ぜ合わせて衣を作る。 ② ししゃもに衣をつけて油で揚げる
①	小麦粉	大さじ 7	60 g	
	あおのり	小さじ 2	2 g	
	水		適量	
油（揚げ油）			適量	

