

夏と琵琶湖のめぐみのチーズかき揚げ！

(◎滋賀県産の農林水産物)

材 料	4人分の材料
◎ スジエビ(甘煮)	50g
チーズ	50g
◎ 玉ねぎ	中2個
◎ オクラ	10本
◎ 枝豆	250g
薄力粉	大さじ10
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量
水	200cc

優秀



作り方

- ①玉ねぎ、オクラを適当な大きさに切る。
- ②ボウルに薄力粉、片栗粉を混ぜ入れ、水を少しずつ加えその都度混ぜる。
- ③スジエビ(甘煮)、チーズ、玉ねぎ、オクラ、枝豆を加えあえ②を全体にまぶす。
- ④鍋にサラダ油を入れて170℃に熱する。③をおたまですくい滑らせながら落とし入れる。両面がきつね色になるまで揚げ、完成！！

- ・オクラがつなぎの役割もしていておいしくできていました。
- ・スジエビがサクサクしていて、チーズの風味が良くおいしい料理です。
- ・野菜もパクパク食べられるレシピです。

