

# 笹かまぼこのえびフライ風サクサク揚げ

佳作



材料	4人分の材料
笹かまぼこ	8枚(1枚30g)
米粉	50g
人参	50g
水	70g
コーンフレーク (砂糖不使用)	60g
油	適量



## 作り方

- ① 人参はおろし金ですりおろす。
- ② コーンフレークはナイロン袋に入れめん棒などで細かく砕く。
- ③ 米粉、すりおろした人参、水を混ぜあわせる。
- ④ 笹かまぼこに③をまぶして細かく砕いたコーンフレークをつける。
- ⑤ 油をフライパンに入れ180℃に熱し④を入れきつね色になったらとり出す。

- ・笹かまぼこや人参、コーンフレークを使用するアイデアが面白いレシピでした。
- ・衣のサクサク感が良くおいしくいただきました。

