

カボチャの種とワタの簡単揚げ

材料（作りやすい分量）

* かぼちゃの種とわた 1/4 個分 65~70g位

* 片栗粉大さじ 2

* マヨネーズ大さじ 1

* 塩小さじ 1/4

揚げ用油適量

岩塩適量



作り方

1



*を全て混ぜます。

2



追記: そのままでも ok ですが、種を食べやすくする場合は種とわたをビニール袋に入れ、まな板の上で肉たたきで叩いてください。

3



なるべく種を表面に出すようにし、油の温度が低いうちに 1 を入れ、低温でゆっくりじっくりと揚げます。

4

カラッと揚がればできあがり♪岩塩を添えてください。

5



タネを叩き揚げたものです。