

オクラのから揚げ

材料

- オクラ……1 パック（今回は 8 本使用）
- しょうゆ……小さじ 1
- 塩・こしょう……少々
- おろしにんにく（チューブ）……1cm 程度
- 片栗粉……大さじ 4
- サラダ油……大さじ 2



作り方

- 

1. オクラのヘタとガクを取り除き、まな板の上で塩ひとつまみ（分量外）を振り、手で転がしてすり込みます。
- 

2. オクラを 1cm ほどの幅に切ります。
- 

3. ポリ袋に、切ったオクラ、しょうゆ、塩・こしょう、おろしにんにくを入れて調味料が全体になじむように軽くもみ込みます。
- 

4. 片栗粉を加えて袋を軽く振り、全体にまぶします。仕上がったときに衣がベタつかないように、オクラ 1 個 1 個にしっかりとまぶすのがポイントです。

5.



フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、4 を揚げ焼きにします。途中でひっくり返しながらか表面に焼き色をつけます。



6.



器に盛りつけ、完成です。