

かぼちゃのカリ・ホクッと感で食べる

材料

- かぼちゃ 1/4 カット
 - 小麦粉 大さじ3
 - マヨネーズ 大さじ2
 - パン粉 適量
 - 水 大さじ4
 - オリーブオイル 適量



作り方

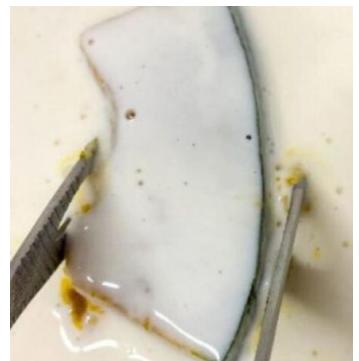
1) かぼちゃをやや薄めの一口大に切れます。



2) 鍋にかぼちゃと水を入れ、柔らかくなるまで茹でます。

3) 水気を切ります。

4) ボウルに小麦粉、マヨネーズ、水を入れて混ぜ、バッター液を作ります。



5) かぼちゃをバッター液にくぐらせます。

6) パン粉をまぶします。



7) フライパンにオリーブオイルを熱し、かぼちゃを両面こんがりと揚げ焼きにします。



8) これで完成です