

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ります。

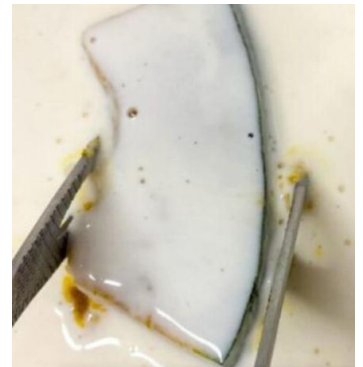


2) 鍋にかぼちゃと水を入れ、柔らかくなるまで茹でます。

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、バター液を作ります。

5) かぼちゃをバ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揚げ焼きにします。



8) これで完成です