

ししやものごまフライ

ししやもにごまをからめてフライにしました。
ごまのかおりが香ばしくて子どもたちも丸ごと食べることができます。



材 料	分量4人分 g
ししやも	8匹
小麦粉	大さじ1
たまご	小さじ
いりごま	小さじ1
パン粉	大さじ2
揚げ油	適量

作り方

1. たまごを、割りほぐす。
小麦粉に水、たまごを加え、かための衣を作る。
ごまを加える。
2. ししやもは、ペーパーなどで水気を取り、①の衣をつけてから、パン粉をつける。
3. 油で揚げる。