

「こめしぼり」レシピ



ちくわ納豆天



【材料(4人分)】

・ちくわ	8本
・ひきわり納豆	1パック
・米粉	大さじ2
・小麦粉	大さじ2
・青のり	少々
・炭酸水	大さじ4
・こめしぼり	適量

【作り方】

- 1.ちくわに納豆を入れる用に縦に切り込みを入れる。
- 2.ひきわり納豆をスプーンですくってちくわに入れる。
- 3.ボウルに米粉・小麦粉・青のりを混ぜ、炭酸水を加え、揚げ衣を作る。
- 4.深めのフライパンにこめしぼりを多めに入れて温める。
- 5.2を3にくぐらせてこめしぼりで揚げる。
- 6.からっと揚がり、斜めに半分に切って盛りつけたらできあがり♪
辛子醤油につけて食べると美味しいです☆



ウインナーロール

【材料(できあがり8個分)】

・ウインナー	8本
・ホットケーキミックス(無糖)	150g
・卵	1個
・粉チーズ	8g
・こめしぼり	5g
・牛乳	50ml~
・卵黄	少量(生地に塗る用)

【作り方】

- 1.卵とこめしぼり、牛乳を混ぜ合わせておく。
- 2.ボウルにホットケーキミックスと粉チーズをふるい、1と混ぜて捏ねる。
- 3.まとまった生地を8等分にして、ウインナーを巻く。
- 4.焼く前に生地に卵黄を塗る。
- 5.180°Cに予熱したオーブンで12~15分焼く。

