

副食

アスパラのお揚げ巻き

[1人分] エネルギー：70kcal 塩分：0.5g



材料 [4人分]

- アスパラガス：4本
- 油揚げ：2枚
- 塩：少々
- 醤油：小さじ1

- 薄力粉：大さじ1
- 水：大さじ1/2

作り方

1

油揚げは湯通しして、短い方の1辺を残して切り、長い1枚に開きます。さらに縦に2等分して、細長い油揚げ4枚にします。

2

それぞれでアスパラガスを巻き、水で溶いた薄力粉で止めます。

3

フライパンで焼き、塩をふります。醤油をたらして香りをつけます。