

阿部さんの自然栽培で育てた小麦粉を使った
きのこと海老のかき揚げ



材料 4人前

しめじ	1パック
海老	200g (小ぶり)
		↓
		300g

つくり方

- ① しめじを一口サイズにカットし、塩・こしょうで味付けする。
- ② 海老も同様に塩・こしょうで味付けする。
- ③ 味付けしたら、水分をキッチンペーパーで吸い取り、小麦粉を混ぜ、油で揚る。
- ④ 揚がったら、盛り付けて出来上がり。

Message

たまには「油」もしっかりとって、気愛を入れてガンバレ!!



「気愛めし」商標登録出願中