

白オクラの挟み揚げ

～白オクラ料理～

(約4～6人分)



■材料

白オクラ	20本
長州黒かしわ挽肉	200g (モモ)
卵	1個
片栗粉	大さじ1
白ネギ	1/2本・・・みじん切り
味噌	大さじ2
醤油	小さじ2
生姜	20g・・・すりおろし
小麦粉	適量
油	適量

■作り方

- ① 白オクラは塩ずりし、額の部分をきれいにし、縦に1/2にカットし、小麦粉を軽くふる
- ② ひき肉・卵他調味料をすべてボウルに入れよく混ぜる
- ③ ②を20等分し、①に挟み、はみ出している肉の部分に軽く小麦粉をふる
- ④ 油であげる