

揚げシラスと菊花ご飯

～シラス料理～

(約4～6人分)

■材料

食用菊（黄色）	1パック	6輪
ご飯	3合	
白いりゴマ	大きじ4	
お酢	小さじ1	
シラス	2カップ	

■作り方

- ① ご飯を炊く
- ② 鍋にお湯をわかし、お酢少々をいれ、ちぎりとった菊の花びらをさっと茹で、流水で冷やして固く絞る。
- ③ シラスを高め温度の油でさっと揚げ、しっかり油を切る
- ④ いりゴマと揚げしらすをご飯に混ぜる
- ⑤ しぼった菊もさっくり混ぜる