

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

にんにくが効いた、つつい手が伸びる美味しさです♪

「味ぽん®」で!?サクッと! オクラのコロコロ唐揚げ

調理時間

15分

1人分

91kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



オクラ

+

使ったのはコレ!



ミツカン 味ぽん® 360ml

「味ぽん®」で!?サクッと!オクラのコロコロ唐揚げ

材料/2人分

オクラ.....10本

④ ミツカン 味ぽん®.....大さじ3
④ おろしにんにく.....小さじ1

片栗粉.....適量

揚げ油.....適量

作り方

① オクラはガクを取り、2cm幅に切る。

② ①をポリ袋に入れ、④を加え10分ほど漬ける。
汁けをきり、全体に片栗粉をしっかりとまぶし、
余分な粉は落とす。

③ フライパンにサラダ油を1cmほどの高さまで
入れて180℃に熱し、②をきつね色になるまで
揚げ焼きにする。油をきって器に盛る。