

体に優しい田舎料理レシピ NO.3

空芯菜の手羽先詰め

材料(1人分)

空芯菜(30g)、手羽先(1本)
A おろしにんにく(小さじ1)、塩・コショウ(各少々)、しょうゆ(小さじ1)
赤唐辛子の粉(1つまみ)、スライスにんにく(1/2かけ)
ごま油(大さじ1)、から揚げ粉(適量)、揚げ油

作り方

A を合わせた中に骨抜きした手羽先を混ぜ込んで20分おく。
空芯菜を洗って2センチ長さに切ります。
フライパンを熱してごま油を入れ、にんにくと赤唐辛子を入れて香りをつけ、
空芯菜を入れて炒めます。
手羽先をボールから引き上げ、汁気をよくふきとり、手羽先の間に炒めて味付け
た空芯菜を詰め、から揚げ粉をしっかりとつけ余分な粉をたたき落とします。
揚げ油を175℃に熱し、 を入れて中火で中まで火を通します。

道の駅たまがわ こぶしの里