

～「煮干しのだしがら」の使い切りレシピ～

カルシウム満点煮干しの天ぷら



材料(2人分)

煮干しのだしがら…40g
天ぷら粉……………50g
水……………適量
青のり……………大さじ1/2
揚げ油……………適量

作り方

- ① 煮干しのだしがらはザルにあげて水気を切る。
- ② 天ぷら粉を水で溶き、青のりを入れる。
- ③ ②の中に①の煮干しをさっとくぐらせる。
- ④ 180度の油でカラッと揚げる。

ひとくち×モ

- 煮干しは一度煮ているので短時間で揚げるができる。
- 天ぷら粉は、薄力粉:100gに対し、卵:1個、水:150cc、塩:少々で代用可能である。

たるるポイント!



- いりこ(煮干し)のだしがらの活用方法第2弾だね。
- 大羽いりこなら、中骨だけを集めて素揚げにしても美味しそう!
- 煮干しのだしがらをオリーブ油に漬けてアンチョビ風にしてもお勧めだよ。