

玉ねぎとちくわの磯部焼き



〔材 料（2人分）〕

- ・玉ねぎ 1 個
- ・ちくわ 4本
- ・小麦粉 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・油 大さじ2
- ・青のり 大さじ2

〔作 り 方〕

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② ちくわを縦半分に切り、斜め切りにする。
- ③ ①と②と小麦粉をポリ袋に入れて、全体に小麦粉をまぶしつける。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を中火で炒める。
- ⑤ 塩で味を整え、青のりを加えて混ぜれば完成。

◎レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 フルール