

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 とのみグループ