

わかさぎの磯辺和え（一人分）

材料）わかさぎ 40g（3～4匹）、青のり、小麦粉、だし汁（花かつお）、揚げ油

作り方）①小麦粉をだし汁で溶き、青のりを加え、衣を作る。

②わかさぎに①の衣をつけ、油で揚げる。

