

オクラ入り上生身揚げ

Marutaka recipe

【材料】

- 丸高 上生身 400g
- オクラ
- 塩少々(オクラ塩ゆで用)
- 片栗粉
- パン粉 適量

【下準備】

- ①オクラは茎とがくを切り、さっと塩ゆでしておく。
- ②パン粉はフードプロセッサーにかけて細かくする。

※鉢にすりこ木でゴリゴリしても作れます。ビニール袋に入れて瓶でゴロゴロしても作れます♪

- ③オクラに片栗粉をまぶす

【作り方】

上生身にオクラを詰め、パン粉にまぶして160℃～180℃の油でじっくりキツネ色になるまで揚げて完成！！

