

カリフラワーの唐揚げ



材料（4人分）

カリフラワー 1房

☆調味料
 しょう油 大さじ3
 ケチャップ 大さじ2
 みりん 大さじ1
 水 大さじ1
 にんにくすりおろし 1片

片栗粉 大さじ4
 油 適量

作り方

- 1) ☆の調味料をビニール袋に入れ、よく混ぜ合わせておく。
- 2) カリフラワーを食べやすい大きさの小房に分け、①のビニール袋に入れ、5～10分ほど置いて味をなじませる。
- 3) ②の中に片栗粉を入れ、全体に混ぜるようにビニール袋をよく振る。
- 4) 油で1分ほど揚げる。