

ほんもろこの竜田揚げ香味野菜添え



- 1 Aをボウルに入れ混ぜ合わせておきます。
- 2 ホンモロコを水洗いして水分をしっかりふき取ります。
長ネギ、パプリカ、人参を千切りにします。
三つ葉、かいわれは3 cmにカットします。
カットした野菜をボウルに入れサッと水洗いをして、水分をしっかりとります。
- 3 ほんもろこに片栗粉をつけて 180℃の油で揚げていきます。
- 4 お皿に3を盛りAをかけてから2を盛り付けAをかけて出来上がりです。

材料 (4 人分)

ほんもろこ…20 尾 片栗粉…適量 揚げ油…適量

A ねぎ (みじん切り) …1/3 本 しょうが (みじん切り) …1 片 砂糖…こさじ 1

酢…大さじ 2 しょうゆ…大さじ 2 ごま油…大さじ 1

〈香味野菜〉

長ネギ…1/2 本 パプリカ…1/2 個 人参…1/3 本 三つ葉…適量 かいわれ…1/2 パック

ほんもろこの香草パン粉焼き



※オーブンを 200℃に温めておきます

- 1 Aを混ぜ合わせて香草パン粉を作っておきます
- 2 ホンモロコを水洗いして水分をしっかりふき取りハーブソルトをかけておきます。
じゃがいもの皮をむき 1 cmスライスして塩・こしょうをかけて耐熱器にオリーブオイルをしきじゃがいもを並べて 500 wで3分加熱します。
- 3 2の上に、ほんもろこを並べてAをかけてオーブン 200℃ 10～15 分焼きます。※焼き色がつくくらいが目安です

ほんもろこ…10 尾 ハーブソルト…適量

A パン粉…小さじ 4 粉チーズ…小さじ 2 パセリ…適量 ハーブソルト…適量

オリーブオイル…大さじ 1

ほんもろこのキムチ煮込み



- 1 ジャがいも、玉ねぎは2 cmくらいにカットします。ニラは5 cm幅にカットします。
- 2 ホンモロコを水洗いし水分をしっかりとってから焼いておきます。フライパンに出し汁、キムチ、ジャがいもを入れて約10分煮込みます。
※具材に火が通り汁が半分ほどになったらニラを入れて出来上がりです。
- 3 最後にごま油、炒りごまをかけて完成です。

材料 (4人分)

ほんもろこ…20尾 キムチ…250 g ジャがいも…2個 玉ねぎ…2個 ニラ…適量
だし汁…500 cc 唐辛子粉…小さじ1 料理酒…小さじ2 醤油…小さじ4
みりん…小さじ2 おろししょうが…小さじ1 コチュジャン…大さじ1
ごま油…小さじ1 炒りごま…少々 揚げ油…適量

ほんもろこの揚げ春巻き



- 1 Aを合わせておきます。揚げ春巻きの皮を1/4枚にカットします。大葉を1/2枚にカットします。
- 2 ホンモロコを水洗いして水分をしっかりとふき取ります。揚げ春巻きの皮の上に大葉、ホンモロコをのせて巻き1を皮の先端にぬりしっかり巻きます
- 3 Bを合わせておきます。
- 4 180℃の油で揚げて器に盛り3を添えて出来上がりです

ほんもろこ…10尾 揚げ春巻きの皮…1/4枚 大葉…1/2枚

A〈水溶き薄力粉〉 薄力粉1：水2

B カレー粉…小1 塩…小1 揚げ油…適量