

# 🏠 イエノミおつまみ

## 筍の山椒唐揚げ



おつまみとぴったり!  
オススメのお酒

### 晴れ風

#### 材料(1人分)

筍	150g
片栗粉	適量
小麦粉	大さじ2
山椒(粉)	適量
塩	ひとつまみ
揚げ油	適量
【A】	
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

- 1 筍は乱切りにし、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- 2 ①に【A】を揉み込んで30分ほどおき、小麦粉を加えねっとりするまで混ぜる。
- 3 ②に片栗粉を全体にまぶしたら、余計な粉は落とす。
- 4 170度に熱した揚げ油で2~3分加熱する。
- 5 ④が熱いうちに塩と山椒をふる。

POINT カリカリの衣にザクツとした筍の食感がたまらなくおいしい!しっかりとパンチのある味わいなのでビールがすすみます。

河瀬 璃菜(りな助)さん

レシピを提供して  
いただきました!

1988年5月8日生まれ。福岡県出身。  
レシピ/商品開発、コンサル、執筆、取材、イベント出演、撮影、店舗プロデュース等、食にまつわる様々な仕事で活躍中。大手企業のCM広告やTV出演などその活動は多岐に渡る。近年では地方活性化のための6次産業支援に力を入れている。

# KIRIN

×



# 共同企画



杏林堂  
管理栄養士

## 🏠 イエノミおつまみ

# 鶏ささみとアスパラの 照りマヨ炒め

# NEW!



おつまみとぴったり!  
オススメのお酒

## 晴れ風

### 材料(2人分)

鶏ささみ	200g
片栗粉	大さじ1
アスパラガス	4本
パプリカ	1/2個
サラダ油	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
七味唐辛子	お好みで

#### 【A】

醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1

1

鶏ささみはすじをとり一口大にそぎ切りにして、片栗粉を両面にふる。アスパラガスは根元を切り斜め切りにして、パプリカは乱切りにする。

2

フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏ささみを焼く。両面に焼き目がついたら、アスパラガスとパプリカを炒める。

3

【A】を入れて、煮絡める。汁気がなくなったら、マヨネーズを絡めて出来上がり。

**POINT** マヨネーズをプラスすることでコクがプラスされます♪  
旬のアスパラとの相性も抜群です!

※写真は全てイメージです。