

じゅわっと出汁が溢れ出す

アスパラとオクラの揚げ浸し

出汁がしっかり染み込んだ、
肉厚でジューシーなアスパラガス。
お弁当にもおつまみにも、
便利で美味しい一品です。

材料

アスパラガス …………… 6本
オクラ …………… 8本
だし汁 …………… 120cc
醤油 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
ちくわ …………… 1本



1. オクラを半分に切り、アスパラガスは5cm程に。
ちくわは4等分に切る。
2. みりんを煮切り、アルコールの臭みを抜く。
調味料を合わせ浸し液を作る。
3. 170度の油でオクラとアスパラガス、ちくわを素揚げし、
よく油を切り、熱いうちに浸し液に漬ける。
4. 冷蔵庫で6時間程寝かせ、味を染み込ませたら完成。