



みつば入いかき揚げ (10/18)

みつば入いかき揚げ

牛乳

中川区で水耕栽培したみつばの他、大豆やちくわなどの具に、小麦粉などを加えてかき揚げのたねを作ります。



しゃもじにたねをのせて1つずつ油へ落とし、揚げていきます。



はっこう乳

ごはん

みそ汁



名古屋を含む尾張南部地域は、全国有数のみつばの産地です。今回はしょうゆでほんのり風味をつけた、手作りのみつば入いかき揚げです。