

しそ巻きこんにゃく



2人分

こんにゃく	150g
大葉	12枚
小麦粉	適量
ごま油	適量

- 1) こんにゃくを1cm角の棒状に切る。軸を切った大葉を巻きつける。
- 2) 小麦粉をまぶす。お皿に小麦粉を入れて転がすだけでOK。
- 3) フライパンにごま油を多めに入れて、しそ巻きこんにゃくを周りがカリっとするまで焼く。