

支所 開発商品

在宅モニター

アレンジレシピ

** 水温 あごだし旨味たらこ を使って **



① ショガイモスライスに外側に小麦粉付けて
タラコ枝豆入れて巻きます。
フライパンで揚げ焼きします。

【アタラ 枝豆 ショガイモ巻揚げ】



② ショガイモスライスにタラコ、アタラ、枝豆
を二層くらいにしてオーブンで少しずつ
約30分程かけて焼き上げたら完成

【アタラ 枝豆のタラコカリカリ】



③ 卵を割ってたらこを入れて
混ぜる 水おろし焼きの様に
焼きいっていく

【たらこ入り卵焼き】

