



## ホクホクにんにくフライ

調理時間20分

### [材料 2人分]

にんにく	1個
揚げ油	適量
もろみみそ	適量
レタス	適量

A	
塩	大さじ1/2
七味とうがらし	少々
青のり	少々

### [作り方]

1. 皮つきのままのにんにくまるごと1個を約150度※の低温の油で約15分、じっくりと素揚げする。
2. 器にレタスを敷いて盛り付け、Aを合わせた薬味ともろみみそを添える。お好みでつけて食べる。

※しめった菜箸を入れた時、細かい泡がごく静かに出るくらいの温度です。