

→ フレンチポテトとナッツの揚げ物



PDFをダウンロード

材料(4人分)

カシューナッツ(ホール)	60g
フレンチポテト(クリンクルカット)	160g
油(こめ)	適宜
塩	1g(ひとつまみ)
こしょう	0.04g(少々)

→ 作り方

1. 低温(160℃)の揚げ油でカシューナッツを1分30秒～2分、焦げないよう揚げる。
2. 中温(170℃)の揚げ油でフレンチポテトを3分くらい揚げたら、油を高温(180～190℃)にして、さらに2～3分揚げ、カリッとさせる。
3. (1)と(2)をあわせ、塩・こしょうをふる。