

コールラビセーヌのフリット

<< 実は皮ごと美味しくいただけます！ >>



----- 材料（4人分） -----

コールラビセーヌ	4個
塩	適量
胡椒	適量
ガーリックパウダー	適量
揚げ油	

----- 作り方 -----

- ① コールラビは、根元の固いところを 5mm ほど切り取り、皮をつけたまま 8 等分のくし形に切る。キッチンペーパーで、水分をしっかりふき取る。
- ② 揚げ油を 170℃に熱し、コールラビを 30 秒ほど揚げる。熱いうちに、ガーリックパウダー、塩、胡椒をふる。

※POINT

コールラビは、8 等分に切ってから半日ほど乾すと甘みが増します。

