

アジの骨せんべい

ヒロちゃん 様

材料 (1人分)	<ul style="list-style-type: none">・アジの中骨・から揚げ粉・サラダ油
作り方	<ol style="list-style-type: none">①ビニール袋にから揚げ粉適量とアジの中骨を入れ、振り混ぜる。②低温（約170度）の油で10分程度じっくり中骨を揚げる。③中骨がきつね色になったら出来上がり。
アピール ポイント	<ul style="list-style-type: none">・普段捨ててしまう中骨がおつまみに！・カルシウム補給にもよし！・ただ揚げるだけなのでとってもお手軽！

