

おやつやおつまみに

サクサク! 枝豆スナック



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

藻塩は、海藻と海水を原料として作られるため、海藻エキスが豊富に含まれています。ミネラルが通常の塩よりも豊富に含まれ、うま味が凝縮されたまろやかな口当たりが最大の特徴です。

材料(2人分)

枝豆(さや付き)	油	大さじ3
100g(正味50g)	藻塩	適量
白だし	小さじ1/2	
片栗粉	適量	

- 1 枝豆は沸騰した湯に入れ、さっと煮立たせてからザルにあげる。
粗熱が取れたらさやをむいてボウルに入れる。
- 2 白だしを加えて揉み込み、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を入れて中火で熱し、
2を揚げ焼きにする。
- 4 こんがりと焼き目がついたら取り出し、油をきって藻塩をまぶす。