

料理名		イサザのカレー磯辺揚げ ～オーロラソースを添えて～	
考案者		学校法人滋賀短期大学生生活学科食健康コース2年生(2023年度)	
写真		セールスポイント	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・フードプロセッサーにかけることで、硬さが気にならないよう食べやすくした</li> <li>・しょうがやカレー粉、酒を使用してイサザの臭みを抑えた味わいにした</li> <li>・焼きのりで具材を包むことで見た目からも食欲をそそるようにした</li> <li>・カレーの磯辺揚げにすることで香ばしさを加えた</li> <li>・ソースはお好みでオーロラソースのケチャップをコチュジャンに変えて楽しめる</li> <li>・包まずに焼きのりを広げて揚げると更に香ばしさが増し更に食べやすくなる</li> </ul>	
材料	分量(g)	作り方	
イサザ	40	①玉ねぎをフードプロセッサーで粗みじんにする、その後玉ねぎを取り出し	
玉ねぎ	15	イサザをフードプロセッサーで粗みじんにする	
にら	10		
しょうが(すりおろし)	2	②①と1cm長さに切ったニラを合わせ、Aを入れザックリ混ぜる	
塩	0.3		
片栗粉	5	③焼きのりを三等分に切り一枚ずつ②を挟み、熱した油(170～180℃)で揚げる	
小麦粉	10		
酒	5	④マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせオーロラソースを作る	
カレー粉	0.2		
焼きのり	3枚	⑤③を皿に盛り付け、④のソースを添えて完成	
揚げ油	適量		
マヨネーズ	2		
ケチャップ	2		
<b>作り方のポイント・コツ</b>			
塩コショウや酒などで下処理をする必要がある			
フードプロセッサーを使用することで硬さが気にならないようにすると美味しく出来上がる			
栄養価	エネルギー	388 kcal	たんぱく質 8.4 g
	脂質	33.4 g	炭水化物 14.8 g
	食塩相当量	0.6 g	