

## 体に優しい田舎料理レシピ NO.3

### 空芯菜の手羽先詰め

#### 材料(1人分)

空芯菜(30g)、手羽先(1本)  
A おろしにんにく(小さじ1)、塩・コショウ(各少々)、しょうゆ(小さじ1)  
赤唐辛子の粉(1つまみ)、スライスにんにく(1/2かけ)  
ごま油(大さじ1)、から揚げ粉(適量)、揚げ油

#### 作り方

A を合わせた中に骨抜きした手羽先を混ぜ込んで20分おく。  
空芯菜を洗って2センチ長さに切ります。  
フライパンを熱してごま油を入れ、にんにくと赤唐辛子を入れて香りをつけ、  
空芯菜を入れて炒めます。  
手羽先をボールから引き上げ、汁気をよくふきとり、手羽先の間に炒めて味付け  
た空芯菜を詰め、から揚げ粉をしっかりとつけ余分な粉をたたき落とします。  
揚げ油を175℃に熱し、 を入れて中火で中まで火を通します。

道の駅たまがわ こぶしの里