

# 帆立長芋揚げ

萩乃旅館提供

浅虫字蛸谷

## 青森県名産の長いもと帆立を使った一品



### 材料（1皿分、一人分）

帆立 3個  
菜の花 2本  
カニ棒肉 1本  
大葉 1枚  
のり  
リンゴ少々  
チーズ  
レンコン（添え物）  
長いも 5cm くらい  
サラダ油

### 作り方

材料は打ち粉をする

帆立に切れ目を入れてサンドイッチのように具（菜の花、カニ棒肉、大葉、のり、チーズ）をはさむ

長いもをすりおろして衣にして低温の油で揚げる

ソースとして、木の目味噌、白田楽味噌、チリソースをそれぞれにかける