ししゃもの磯部揚げ		【体をつくる】	作り方
材料	分量 （４人分）	切り方等	①ボールに小麦粉、マヨネーズ、青のり粉、水を入れて混ぜ、衣を作る。 ②油を 180℃くらいにあたため、ししゃもに①の衣をつけて揚げる。
ししゃも	8 尾		
小麦粉	30g		
マヨネーズ	大さじ１		
青のり粉	少々		
水	約 100ｇ		
揚げ油			