ししゃものいそべあげ		【体をつくるもとになる】	作り方
材料	分量 （4 人分）	切り方等	① 小麦粉にマヨネーズと、水、青のりを入れて混ぜ、衣を作る。（水は、衣がトロっとなるまで入れる） ② ししゃもに①をつけて、180℃の油で揚げる。 ※マヨネーズを入れることで、程よい塩気と、時間がたってもサクサクの食感が残ります。
ししゃも	８尾		
小麦粉	約 25g		
マヨネーズ	小さじ２		
青のり	少々		
揚げ油			