

副菜

【ブロッコリーと人参のフリッター】

使用野菜量 < 1人分 >

60g

< 材料 > 4人分

- ・ブロッコリー 300g (L 1個)
- ・人参 100g (M 2/3個)
- ・ミニウインナー 100g (10本)
- ・衣
 - 卵 1コ (卵黄と卵白に分ける)
 - サラダ油 小さじ1
 - 小麦粉 40g
 - 水 適量
- ・揚げ油 適量

- ・ソース
 - トマトケチャップ 大さじ2
 - 粒マスタード 小さじ1



< 作り方 >

- 1 ブロッコリーは小房に分けゆでておく。(茎も皮をむいて使ってもよい)
- 2 人参は皮をむいて一口大に切り下ゆです。(レンジに1分くらいかけてもよい)
- 3 衣をつくる。ボールに小麦粉、卵黄、水、サラダ油を合わせよく混ぜ、しばらくおく。揚げるときに卵白を堅く泡立て、さっくりと混ぜ合わせる。
- 4 180 位の油で衣をつけて2～3分揚げる。
- 5 ソースを合わせ、食べる时候につける。

< 1人分当たりの栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
289kcal	8.6g	9.0g	14.9g	1.0g	

コメント

できあがり写真

- ・衣に粉チーズや青のり、カレー粉を入れてもおいしく食べられます。
- ・ボリュームのある副菜です。串にさすと見栄えよくできます。



作成者の所属

小平市