

小魚と野菜のフリット

<主な材料・4人分>

小魚（わかさぎやきびなごなど）	1 パック
ブロッコリー	100g
カリフラワー	100g
まいたけ	1/2 パック
ミニトマト	4 個

揚げ衣	
小麦粉	70g
片栗粉	30g
炭酸水（ビールでも可）	100 ml

揚げ油	適量
-----	----

すだち	1 個
岩塩	適量



<作り方>

- ① ブロッコリーとカリフラワーは一口大に切り、まいたけは小房に分ける。
- ② 小魚はさっと水洗いしてペーパータオルでしっかりと水けを拭く。
- ③ 揚げ衣を作る。小麦粉と片栗粉を合わせ軽く混ぜ、炭酸水を入れ、泡立て器ですっきり混ぜる。
- ④ 揚げ油を 170 度して、材料を③の衣をつけて入れる。魚はカラリするまで揚げ、野菜はさっくりするまで揚げる。
- ⑤ 皿に盛り付ける。岩塩と 4 等分したすだちを飾る。

エネルギー 241 kcal 蛋白質 11.0 g 塩分 1.5 g