

シーフードと彩り野菜のフリッター



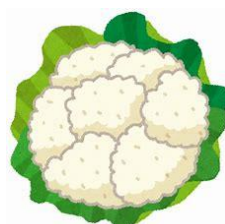
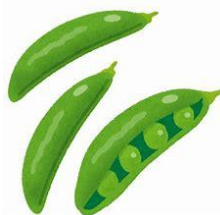
シーフードと彩り野菜のフリッター

■材料（4人分）

海老	4尾	A	卵	1個
ホタテ	4個		小麦粉	80g
スナップエンドウ	4本		牛乳	50ml
カリフラワー	1/4株		マヨネーズ	大1
パプリカ（赤・黄）	各1/4個		ベーキングパウダー	小1
レモン（くし形）	2個		塩	小1/3
塩	適量			

■作り方

- ① 海老は殻と背ワタを取り、ホタテは横半分にスライスする。
スナップエンドウはヘタと筋を取り、カリフラワーは小房に切り分け、パプリカは柄乱切りにする。
- ② よく混ぜ合わせたAに①をくぐらせ、温度キープ機能で180度に合わせた油で2分ほど揚げる。
- ③ 器に盛り、くし形に切ったレモン、塩を添える。



※この印刷物は著作物に該当するため、ご家庭での使用目的以外に使用しないでください。