

サクサク・れんこんのカレーフリッター



材料 【4人分】

れんこん	400g
小麦粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
A 水	50ml
牛乳	大さじ1
青のり	小さじ2
カレー粉	小さじ1
揚げ油	適量
粉チーズ	小さじ1
塩	小さじ1/5



<1人分の栄養価>
エネルギー 287 kcal



塩分 0.6g

1人分の野菜量 100g

作り方

- 1) れんこんは皮をむいて1cm角、5cm長さの拍子切りにして水につける。
- 2) Aをボールに合わせておく。
- 3) れんこんの水気をペーパーで拭いて2)の衣をつける。
- 4) 中温（170～180℃）の揚げ油で揚げる。浮いてから1～2分はそのままおいて、薄いキツネ色になったら油から上げる。
- 5) れんこんフリッターの半分は器に盛り、残りの半分は粉チーズをまぶして器に盛る。
- 6) 5)の上から塩をかける。



Cooking Point

- ・ 拍子切りは、材料を細長い棒の形に切る切り方です。
- ・ れんこんの代わりに玉ねぎを使うとサクサクのオニオンフライが出来あがります。
- ・ 今回は衣にカレー粉を入れましたが、なくても美味しくいただけます。

対象：子どもから
ご年配の方まで