

## ダイニングメニュー

ふっくらサクサクの食感!

# えびといかのフリッター



### ■材料〈4人分〉

無頭えび	中8尾
いか	80g
れんこん	1/2節 (180g)
ブロッコリー	8房
◆A たまご	1個
水	80ml
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
揚げ油	適量
レタス	4枚

### 〈チリマヨソース〉

スイートチリソース	大さじ2
マヨネーズ	大さじ4

### 〈クリーミーソース〉

マヨネーズ	大さじ4
コンデンスミルク	大さじ1
牛乳	大さじ1
塩・こしょう	少々
レモン汁	小さじ1

### ■作り方…調理時間約20分

- ①えびは殻をむき、背わたを取る。いかは鹿の子に切り込みを入れ、ひと口大に切る。
- ②れんこんは1cm幅のいちょう切りにし、電子レンジにかける。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④①・②・ブロッコリーを③につけ、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑤チリマヨソース・クリーミーソースはそれぞれの材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ⑥器にレタスをのせ、④を盛りつけ、⑤を添える。



衣が硬いとたくさん衣がつくので、水で調節してください。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 524 kcal

