

タイのフリッター

材料	分量（4人分）	作り方
タイ（白身魚） パン粉 粉チーズ 玉子 水 オリーブ油 バター 【付け合わせ】 キャベツ 人参 ミニトマト ゆず（又はレモン）	12切れ 120g 40g 2個 50ml 適量 10g 200g 40g 8個 1/2個	① パン粉はフードプロセッサーにかけて細かくし、粉チーズを加えてザルでこす。 ② 玉子をよく溶きほぐし、水を加えてよく混ぜる。 ③ 付け合わせのキャベツと人参を千切りにして、一緒に水にさらして水気を切る。ゆずは串切りで4つにする。 ④ タイは②につけて①をまんべんなく裏表につける。この作業を2～3回繰り返す。 ⑤ フライパンにオリーブ油を1cmくらい入れ、170℃くらいに熱してバターを加え、④を入れ、きつね色になるまで揚げる。 ⑥ 器にキャベツと人参を混ぜてこんもり盛り、ミニトマト、ゆずの串切りをかざり、フリッターを盛る。

＜1人分の栄養量＞	
エネルギー	563kcal
タンパク質	28g
脂質	19g
炭水化物	25.3g
塩分	0.7g