



『ブロッコリーのフリッター』

周南市産“ブロッコリー”を使用しています。
フリッターの衣には、ハムや玉ねぎ、粉チーズを入れること
でブロッコリーが立派なおかずになります。

【材料】(2人分)

| | | | |
|--------|---------|-------|------|
| ブロッコリー | 200g | 卵(卵白) | 1個 |
| たまねぎ | 50g | マヨネーズ | 大さじ1 |
| ハム | 2枚(20g) | 小麦粉 | 35g |
| 粉チーズ | 大さじ1/2 | 水 | 30cc |

【1人分の栄養価】

エネルギー:181kcal たんぱく質:11.6g 脂質:7.5g 炭水化物:22.5g カルシウム:79mg 食塩相当量:0.5g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、ハムとたまねぎはみじん切りにする。
- ②マヨネーズと水を混ぜ、小麦粉を入れて混ぜる。
- ③卵白は、ボウルでかたく泡立て②に加え、ハム、玉ねぎと粉チーズを混ぜ、手早く混ぜる。
- ④ブロッコリーに衣をつけて170℃の油で薄く色づくまで揚げる。

