



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



## No.91 ブロッコリーのフリット

材料(2人分)

◆ブロッコリー… 1/3株

◆衣

薄力粉… 75g

ベーキングパウダー… 小さじ1/2

水… 1/2カップ

オリーブ油… 大さじ1

塩、胡椒… 各少々

◆粉チーズ… 大さじ1

◆カレー粉… 小さじ1/2

◆ミックスハーブ… 少々

◆揚げ油… 適量

\*付け合せ

サラダ(トマトやレタスなど)、塩、レモン



### <作り方>

1. ブロッコリーは小房に分ける。
2. 衣の材料をボウルに入れて、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。3等分して、粉チーズ、カレー粉、ミックスハーブをそれぞれ混ぜる。
3. ブロッコリーに2の衣をそれぞれつけて、180℃の油でカリッと揚げる。
4. 器にサラダと共に盛り、塩やレモンを添える。



### ワンポイントアドバイス

いつもの天ぷらとは一味違う衣で、いくらでもブロッコリーが食べられます☆

衣には青海苔やゴマや桜えびなど混ぜてアレンジを楽しんでくださいね。♪

