



ビタミンCで免疫力アップ

【ブロッコリーのチーズフリッター】 1人分 181kcal 塩分 1.3g

チーズとの相性が抜群。
クセになる味です。



■材料 (4人分)

A ●ブロッコリー…2株 ●塩・こしょう…少々

B ●卵白…2個分 ●塩…少々 ●卵黄…2個分

C ●小麦粉…大さじ6 ●ベーキングパウダー…小さじ1/2

D ●牛乳 (または水) …大さじ2 ●パルメザンチーズ…大さじ4 ●塩・こしょう…少々

●揚げ油…適宜 ●レモン (くし切り) …1個 ●パルメザンチーズ (塊をすりおろす) …適宜

■作り方

1. Aのブロッコリーは小房に切り分け、軸も皮をむいて一口大に切る。
2. Cを合わせてふるう。
3. ボウルに Bを入れ、つのが立つまで泡立て器で泡立てる。
4. (3)に卵黄を入れ、ゴムベラで泡を消さないように混ぜ、CとDを加えてさっと混ぜ合わせる。
5. (4)に(1)を加えて混ぜ、全体に衣をつける。
6. 中温に熱した揚げ油で、薄くきつね色になるまで揚げる。
7. 好みですりおろしたパルメザンチーズを振り、レモンを搾る。