

冷凍食品を上手に使って手軽に始める。

僕らのキッチン!



精進揚げ

1人分 | 275kcal
塩分量 | 0.3g

材料 (1人分)

冷凍フライドポテト (60g)	小麦粉 (1/3カップ)
冷凍和風野菜ミックス (70g)	卵 (1個)
冷凍洋風野菜ミックス (70g)	水 (50cc)
冷凍枝豆 (正味50g)	胡麻 (大1)
冷凍かぼちゃ (100g)	食用油 (200cc)
	ごま油 (小1)

※卵と水で1/3カップ。水だけの場合卵の分量(約55g)の水を足す。
※食用油はフライパンの1/3程度の量。
※冷凍野菜ミックスはメーカーによって入っているものが異なります。

作り方

1. 冷凍野菜ミックス、冷凍かぼちゃをレンジ(600w)で2分加熱する。
2. 卵を溶いた水と小麦粉をボウルに入れ、ざっくり混ぜて衣を作る。
3. フライパンに食用油とごま油を入れ、180℃に熱する。
4. 冷凍フライドポテト、加熱した冷凍かぼちゃに衣をつける。
5. 加熱した冷凍野菜ミックスは皮をむいた冷凍枝豆と胡麻を衣と混ぜてかき揚げにする。
6. スプーンで静かに油に入れ、形を整えるようにして揚げる。
7. 揚げ音で火の通りを確認し、裏返して火が通ったら油を切る。