



カリフラワーと ブロッコリーのフライ



つい手が伸びる、冷めてもおいしいフライです



●栄養価 (1人分)
エネルギー 336kcal
たんぱく質 11.8g
脂質 15.3g
食塩相当量 0.4g

●材料 (2人分)

カリフラワー 1/2 個 (140g)
ブロッコリー 1/3 個 (90g)
卵 1/2 個

小麦粉 (薄力粉) 50g
パン粉 (乾そう) 50g
サラダ油 適量

●つくり方

- ① カリフラワーとブロッコリーは小房に分ける。卵は混ぜておく。
- ② ポリ袋に①と小麦粉を入れて振る。溶いた卵を入れて振る。
- ③ パン粉をつける。
- ④ 170度～180度の油で揚げる。

●アドバイス

- ・パン粉は細かいものを使います。
- ・スイートチリソースやケチャップをつけて食べてもおいしいです。

かんたん
ステップ



STEP 1

カリフラワーとブロッコリーを
小房に分け、ポリ袋を使って
小麦粉、卵つける。



STEP 2

パン粉をつける。



STEP 3

油で揚げる。