



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



●材料（2人分）

カリフラワー	1/2 個 (140g)	小麦粉（薄力粉）	50g
ブロッコリー	1/3 個 (90g)	パン粉（乾そう）	50g
卵	1/2 個	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。