

かきのふわふわフリッター

ふわふわの衣とブリっとしたかきのコンビネーションが絶品の一品。

調理時間

20分

1人当り

211kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・かき……………100g (6個程度)
- ・塩……………小さじ2
- ・ピーマン……………2個
- ・揚げ油……………適宜



- | | | | |
|---|------------------|---|----------------|
| A | ・卵白……………1個分 | B | ・卵黄……………1個分 |
| | ・塩……………少々 | | ・小麦粉……………50g |
| C | ・ケチャップ……………大さじ2 | | ・炭酸(無糖) 1/4カップ |
| | ・粒マスタード……………小さじ1 | | ※炭酸がない場合は、 |
| | ・レモン汁……………小さじ1/2 | | ビールで代用できます。 |

●作り方

- ① かきはボウルにいれ、塩をふり、やさしく手で混ぜるようにして汚れなどをおとし、水を取り替えながら数回洗う。熱湯で10秒ほど茹でザルにあげ、キッチンペーパーでよく水気をふく。
- ② ピーマンは半分に切り、種を取る。
- ③ 衣を作る。Aをボウルに入れ、泡立て器でツノがたつまで泡立てる。Bを別のボウルに入れ混ぜ、全体がなめらかになったらAを2回に分けて加え、その都度混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油を170度に熱し、ピーマンに衣をつけて、両面を揚げる。続けてかきも同様に揚げる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る