



## ししゃものフリッター

＜材料・・・おとな4人分＞

子持ちししゃも・・・・・・・・・・12尾

小麦粉・・・・・・・・・・大さじ4と1/2

片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1

A ベーキングパウダー・・小さじ1/2

酒・・・・・・・・・・小さじ2/3

水・・・・・・・・・・小さじ1

揚げ油・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞

① Aを混ぜ合わせ、衣を作る。

② 衣にししゃもをくぐらせ、170℃の油で揚げる。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー 187 kcal

たんぱく質 13.4 g

脂質 9.5 g

塩分 0.8 g

風味付けにカレー粉  
やパセリを入れても  
おいしいですよ！

