

## 季節の野菜で作るフリッター



### 材 料

薄力粉	50g
片栗粉	25g
塩	ひとつまみ
水	80cc
オイル	大さじ1
メレンゲ	1個分

\* オイルはオリーブオイルでも  
菜種油でも。

\* 写真で使った野菜・・・ズッキーニ・ソラマメ

---

### 作 り 方

- 1) 薄力粉と片栗粉と塩を混ぜる。
- 2) 水80ccを加えホイッパーでよく混ぜる。
- 3) さらにオイル大さじ1を加え混ぜる。
- 4) 別のボールに卵白をツノが立つくらいまで泡だて③に入れてさっくり混ぜる。
- 5) 出来上がった衣に季節の野菜をくぐらせ、170～180℃くらい(菜箸をいれてプツプツと泡がつくくらい)の油で揚げて召し上がってください。

\* 衣に黒ゴマを混ぜても美味しくお召し上がりいただけます。