

フリッターチリソースかけ

◎材料（ 3人分）

海老 18g×6尾

イカ 30g×3ヶ

こしょう

水 40cc

卵白 24g

小麦粉 24g

ベーキングパウダー 1g

衣

揚げ油

まぶし用小麦粉

★チリソース

ケチャップ 45g(大2.5)

ウスターソース 2g(小1/2)

砂糖 7g(大1弱)

酒 少々

カレー粉・スープのもと

生姜・長葱のみじん 少々

豆板醤・ごま油

ラー油・チリパウダー

レタス 1人8g

◎作り方

①衣を作る。

1. 卵白は角が立つくらい泡立てる。
2. ふるった小麦粉とベーキングパウダーを水の中に入れ混ぜる。
3. 二つを軽くあわせる。

②海老・イカに小麦粉をまぶし、①をつけて油で揚げる。

③チリソースはみじんにした野菜を炒め他の調味料を合わせ作っておく。

②の上にかける。

★栄養価（1人分）

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
232Kcal	91.1ml	10.8g	283mg	111mg	1.1g

