

# ほっけのフリッター

調理時間 15分

## 《 材 料 》

ほっけの開き	1枚
大葉	4枚
青のり	少々
一味唐辛子	少々
生地	
卵	1個
水	50cc
重曹	1つまみ
片栗粉	大さじ4
小麦粉	大さじ3
サラダ油	適量

## 《 作り方 》

ほっけの開きは食べやすい棒状に切り、大葉は水洗いしてよく水気を取っておきます。

ボールに卵と水・重曹を合わせ混ぜ、軽く泡立て、片栗粉・小麦粉を加えて生地を作ります。

ほっけにたっぷり生地をつけ、160の油でふんわり揚げます。大葉は裏面だけに生地をつけパリッと揚げます。

天ぷら紙を敷いた器に盛り付け、青のりと一味唐辛子を少量ふり仕上げます。



### 【おいしさのヒミツ】

ほっけの開きは味が付いているので、そのまま生地をつけてもおいしいです。

### お料理上手メモ

重曹をひとつまみ衣に入れるとふんわり軽く仕上がります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
227kcal	11.9g	12.7g	14.9g	1.0g