



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



旬の水なすを味わう! 水なすのフライ



一人あたりのエネルギー 293kcal	食塩相当量 0.5g	調理時間 約25分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

水なす……………1本
小麦粉 …… 大さじ4
水 …… 60 ml
パン粉…………… 1カップ
サラダ油…………… 適量
塩 …… 少々

■作り方

- ①水なすはヘタを取り、縦6等分に裂く
- ②小麦粉と水を溶いて、①をくぐらせパン粉をつける
- ③フライパンにサラダ油を熱し②を揚げる
- ④塩を振る

cooking memo