



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.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

ふわふわの
衣と
ブロッコリーの
色々な食感が
楽しい!

ブロッコリーを余さず食べよう! えびとブロッコリーのふわふわ揚げ



一人あたりのエネルギー 376kcal	食塩相当量 0.7g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

ブロッコリー……………1株
えび……………6尾
小麦粉……………大さじ2・1/2
たまご……………3個
片栗粉……………大さじ1
塩……………少々
塩・こしょう……………少々
揚げ油……………適量
ケチャップ……………お好みで
マヨネーズ……………お好みで

■作り方

- ① えびは殻を剥き、背ワタを取り除き、片栗粉と塩を揉み込み、流水で洗い水気を拭き取り、塩・こしょうをする
- ② ブロッコリーは水洗いをし、小房に分け、茎の部分は外側の皮を剥き、食べやすい大きさに切る
- ③ ①と②に小麦粉をふり、たまごをくぐらせ油で揚げる
- ④ お好みでケチャップやマヨネーズをつけていただく



衣にたまごをそのまま使っているから、ふわふわに仕上がります!

cooking memo