



幼児食

ししゃものカレーフリッター

エネルギー 128kcal たんぱく質 8g 脂質 7.3g

材 料	1人分	4人分
ししゃも	2尾	8尾
小麦粉	7g	28g
卵	3g	1/4個
牛乳	7g	28g
カレー粉	0.2g	小さじ1/2
塩	少々	少々
揚げ油	適量	適量

作り方

- ① 卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ② 小麦粉、卵黄、カレー粉、塩を混ぜる。
- ③ 卵白をかたく泡立て、②に加えて泡を消さないように、さっと混ぜる。
- ④ ししゃもに衣をつけて揚げる。

料理の紹介

卵白をメレンゲ状にすることで、ふっくらと仕上がるのが特徴です。でも、卵を1/4個、卵黄と卵白に分けるのは難しい…。そんな時は、卵1個を使って(4人分×4)衣を多めに作りましょう。余った衣で野菜や鶏肉など、他の食材も揚げるといいですよ。