

## スナップえんどうとアスパラガスのフリッター



調理時間: 10分

カロリー: 250 kcal  
(1人分)

## 材料

《 2人分 》

スナップえんどう	6個
アスパラガス	4本
揚げ油(サラダ油)	適量
レモン(くし型)	1/4個
【A】	
小麦粉	30g
片栗粉	大さじ1.5
ベーキングパウダー	小さじ1/4
塩	少々
【B】	
卵	大さじ1.5
水	50cc
サラダ油	小さじ1/2

## 作り方

1. スナップえんどうは筋を取り除き、アスパラガスは根元の硬い部分を切り落として3等分に切る。
2. ボウルに【A】をふるい入れ、【B】を泡立て器で混ぜながらダマにならないよう少しずつ加える。
3. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱してサラダ油を入れ、170°Cの温度に温度調節しておく。
4. 3に1をくぐらせ、温度を保ちながら材料を入れていく。  
カラリと揚がれば出来上がり。レモンを添える。