

## 野菜フリッター

### 【材料】

- ホットケーキミックス 200g●牛乳（又は豆乳）200ml●玉子 2個
- ハム、ブロッコリー、カリフラワー、ニンジン、アスパラ、ピーマン、カボチャ、レンコン などお好みの野菜を各適量



### 【作り方】

#### <天ぷらタイプ>

1. まず衣を作る。ホットケーキミックスに、牛乳と玉子を入れて、良く混ぜておく。



2. お好みの野菜を天ぷらの時のように、食べやすい大きさに切る。



3. 天ぷら鍋に油を入れ、160度にして2の野菜を1の衣につけて揚げていく。



4. 天ぷら鍋に油を入れ、160度にして3をスプーンで丸めながら揚げていく。



#### <ボールタイプ>

1. まず衣を作る。ホットケーキミックスに、牛乳と玉子を入れて、良く混ぜておく。



2. お好みの野菜やハムなどを7mm角位に切る。



3. 1の衣に2の具を入れて混ぜておく。

