

魚肉ソーセージの野菜フリッター

【材料】

- A. ホットケーキミックス 200g、牛乳 (又は豆乳) 200ml、玉子 2 個
- B. 魚肉ソーセージ大 3 本
- C. ブロッコリー 1/2 株、ニンジン 1/2 本、ナス 1/2 本、ピーマン 2 個、カボチャ 50g、レンコン 50g などお好みの野菜



【作り方】

1. 材料をすべて用意する。



2. 衣を作る。A のホットケーキミックス、牛乳、玉子を良く混ぜておく。



3. B の魚肉ソーセージを斜め切りにする。



4. 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。



5. B の魚肉ソーセージと C の野菜を重ねる。



6. 天ぷら鍋に油を入れ、160 度にして、5 の重ねたものに 2 の衣をつけて揚げていく。



ニンジンやピーマンなど、野菜嫌いの子でも、魚肉ソーセージのおいしさで、食べられちゃうよ。

