



たけのこのフリッター

作り方

- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ②卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ③ボウルに卵黄と水を入れて混ぜ合わせ、小麦粉とベーキングパウダーとあおさを加え混ぜる。



- ④別のボウルに卵白をホイッパーで泡立て、③に入れてさっくり混ぜる



- ⑤たけのこを④の衣にくぐらせ170℃で揚げる。塩をつけていただきます。



材料(2人分)

たけのこ (茹でたもの)	200g
卵	1個
水	60cc
小麦粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
あおさ	適量
揚げ油	適量



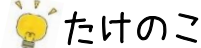
リメイクレシピ



たけのこ混ぜごはん

※詳しくは動画にてご覧ください。

豆知識



★たけのこは鮮度が命！！
掘りたてをすぐに処理しましょう！

★たけのこを切ったときに出てくる白い粒状のものは、「チロシン」というアミノ酸の一種。集中力を高めたり、疲労回復効果があるといわれています。その他にもグルタミン酸やアスパラギン酸などのうまみ成分、亜鉛・タンパク質・カリウムも豊富