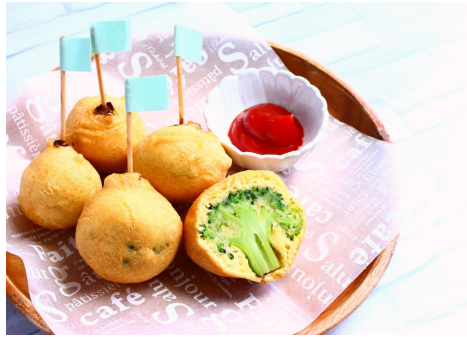


ブロッコリーの アメリカンドッグ風



調理時間：20分 分量：5～6個分

材料

- ブロッコリー 1/2株
- 薄力粉 70g
- ベーキングパウダー 小さじ2
- ◆卵 1個
- ◆砂糖 大さじ2
- ◆塩 ひとつまみ
- 水 大さじ1
- 揚げ油 適量
- ケチャップ 適量

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっと茹でる。水分をしっかりと取り、ポリ袋に入れ、薄力粉大さじ1（分量外）を全体にまぶす。
2. ボウルに◆を入れ泡だて器で混ぜる。水、薄力粉、ベーキングパウダーを加えゴムベラでさっくりと混ぜ、衣を作る。
3. ブロッコリーに竹串（または爪楊枝）を刺し、2の衣をつける。170℃に温めた油で揚げる。6～7分、全体がキツネ色になればOK。
4. 皿に盛り、トマトケチャップを添える。

ワンポイント

- ・ブロッコリーは1年中スーパーで見かけることができますが、冬から春先にかけてが旬。
- ・小房に分けしっかりと水分をきりましょう。事前に薄力粉をまぶすことで、ベチャッと感を抑えることができます。
- ・少し甘めの衣に包まれて、いつもは苦手なお野菜も食べられちゃうかも。