野菜のフリット



調理時間	約20分
カロリー	364kcal

材料	(4人分)
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
アスパラガス	4本
ニンジン	1/2本
かぼちゃ	1/8個
ブロッコリー	1/2株
(A)	
豆乳	100ml
塩	小さじ2/3
パセリのみじん切り	大さじ1
小麦粉	100ml
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	1個
揚げ油	適量
小麦粉	大さじ1

作り方

1. パプリカは縦3cm幅に、アスパラガスは長さ4cmに切る。ニンジンは長さ5cmに切り、さらに縦4～5等分に切る。かぼちゃは5mmの薄切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
2. Aの豆乳、塩、パセリを混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるったものを加えて混ぜる。さらに七分立てにした卵を加え、さっくり混ぜて衣をつくる。
3. 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、温度調節スイッチを押して160度に設定する。野菜に小麦粉をまぶし、(2)にくぐらせて揚げる。

見た目にもおいしい、彩りがきれいな野菜のフリット。フリットとは、イタリア風天ぷらのことです。