

たけのこ、ソラ豆のカレーフリッター

<材料>

- たけのこ（アク抜きのもの）・・・1本
- そら豆・・・15～20粒

【衣】

- 炭酸水（冷やしておく）・・・160ml
- 小麦粉・・・100g
- カレー粉・・・大さじ2
- 塩・・・少々
- パルメザンチーズ・・・大さじ1



- 揚げ油

<作り方>

- 1・たけのこは半分に切り、さらに2等分にする。ソラマメはさやかに取り出して皮をむく。
- 2・ボウルに【衣】の材料を入れて、泡立て器、または箸で切るように軽くサクリとかき混ぜておく。（少しダマができていても気にしなくてよい）
- 3・1の材料を混ぜ合わせ揚げ衣を作り、1のたけのことソラマメをくぐらせ、170℃のサラダ油で裏表を返しながら2～3分揚げる。

JA 相模原市女性会