

米粉+水+パン粉で

小エビフライ

米粉の衣とパン粉を使えば、軽く揚がり、さっぱり食べられます。

写真P.14 作り方P.16



らっきょうタルタル

米粉+水+パン粉で

アジフライ

キャベツとベビーリーフを混ぜて添えると、香りや味わいがアップして、味をつけなくても食べやすい。

写真P.15 作り方P.17



大根おろしポン酢

米粉+水+パン粉で

ささみの串カツ

ささみは1本のままフライにしてもおいしいです。たんぱく質たっぷりでおすすめの食材。

写真P.15 作り方P.17

