

たらのフリッター



材料（1食分）

- 生たら・・・15g
- 小麦粉・・・大さじ2
- 溶き卵・・・小さじ1
- 粉チーズ・・・少々
- 揚げ油・・・適量

作り方

①たらは皮と骨を除き、1～2cm角に切る。



②ボウルに小麦粉、溶き卵、水(大さじ2)、粉チーズを入れ、なめらかになるまで混ぜる。



③揚げ油を中温に熱し、たらに②の衣をつけ、表面がカリッとなるまで1分30秒程揚げる。



手づかみ食べの
練習にも♪