

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



余っている
てんぷら粉の
活用術!

オクラのフリッター

材 料 (2人分)

オクラ	6本
揚げ油	適量
【A】	
てんぷら粉	50g
牛乳	100ml
マヨネーズ	大さじ2

作 り 方 (調理時間 約20分)

- ① オクラを洗い、へたの部分を取り落とす。
縦に3~4ヶ所包丁で切り込みを入れる。
- ② 【A】を混ぜ合わせ、①を1本ずつからませたら、
170度に熱した油に入れる。オクラが1度沈んで
浮かび上がり、油の音が小さくなったら取り出す。
- ③ 盛り付け、軽く塩を振って完成。



Point ケチャップやタバスコをつけて食べるのもおすすめ! お弁当にも♪