

ひと口サイズがかわいい♪

# サラダチキンとオクラのカレーフリッター



※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

|   |                 |               |
|---|-----------------|---------------|
| A | ホットケーキミックス…100g | サラダチキン………1パック |
|   | 水……………100ml     | オクラ……………5～6本  |
|   | カレー粉……………小さじ1   | 揚げ油……………適量    |

- 1 サラダチキンは1.5cm角に切る。  
オクラは板ずりしてヘタとガクを取り、3～4等分の長さに切る。  
水気を取り、オクラ→サラダチキンの順に爪楊枝に刺す。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜる。
- 3 フライパンの底から1cmの高さまで油を入れ、170℃に温める。  
**1**を**2**にくぐらせ、両面きつね色になるまで揚げる。

ココが  
POINT!



マミーマート松戸新店ヘルシーコンシェルジュ

**管理栄養士考案!**

食材に水気が残っていると、生地が緩くなり膨らみが悪くなるので、水気はできるだけ取るようにしましょう。