

冷凍カットケールを使った

# かき揚げ



宮崎県産 冷凍カットケール  
100gあたり: 28kcal  
β-カロテン・ルテイン・ビタミンC  
食物繊維などの栄養素が豊富!



## ＜材料＞

- ・冷凍カットケール
- ・コーン、桜海老等お好みの具材

## ＜衣＞

- 小麦粉 … 大さじ5    片栗粉 … 大さじ2  
塩 … 小さじ1/2    水 … 100ml

## ＜作り方＞

1. カットケールとお好みの材料をボウルに入れ小麦粉を小さじ1ほど加え混ぜ合わせておく。
2. 衣の材料を別のボウルに入れ箸で混ぜる。
3. 1に2を入れて混ぜ合わせる。お玉やスプーンに具をのせて170～180℃の油の中に落とし入れる。
4. 固まってきたら裏返し、中まで火が通ったら油をきって完成。