



# 夏野菜のもちもちフリト

## 生地 ※材料はすべて4本分

- A**
- ・絹ごし豆腐 1/3丁(120g)
  - ・油(オリーブ油など) 大さじ1
  - ・塩 小さじ1/3
  - ・水 3/4カップ(150ml)
  - ・小麦粉(米粉でも可) 120g
  - ・油(オリーブ油など) 適量

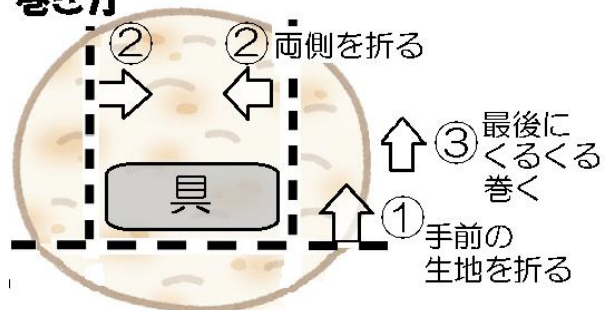
## 具材

- ミニトマト 8個
- キュウリ 1/4本(25g)
- レタス 40g
- スライスチーズ 2枚
- ツナ(小) 1缶
- B** マヨネーズ 大さじ2
- ケチャップ 大さじ1

## 〇作り方〇

- ①ボウルにAを入れて、だまがなくなるまで混ぜる。
- ②火にかける前に、フライパンに油をうすくひく。
- ③②にお玉で①の1/4量を入れ、うすく広げる。
- ④火をつけ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、裏も同様に焼く。焼けたらお皿に乗せる。
- ⑤ツナ缶は水気を切り、Bと混ぜる。ミニトマトは半分に、キュウリは輪切りにし、レタスはちぎっておく。

## 巻き方



## 1人分(2本分)の栄養成分量

	エネルギー	306kcal	
	たんぱく質	9.9g	
	脂質	17.1g	
	炭水化物	26.3g	
	食塩相当量	0.9g	

余った具材は  
サラダに!

