

ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。



ari  
の  
食卓

ワンポイント  
赤パプリカなどで彩りを添えましょう。  
おこのみでブラックペッパーをかけてください。



春キャベツ

## めかじきのフリッター ・春キャベツタルタル

材料(2人分)

春キャベツ…2枚  
玉ねぎみじん切り…大3  
マヨネーズ…大2  
プレーンヨーグルト…大1  
塩胡椒…適量  
めかじき切り身…2枚  
天ぷら粉…1/2カップ  
水…125cc  
粉チーズ…大2  
塩胡椒(めかじき用)…適量  
揚げ油…適量

作り方

- ①春キャベツはみじん切りにしてボウルに入れる、塩胡椒・マヨネーズ・プレーンヨーグルトをませあわせておく。
- ②ボウルに天ぷら粉、水粉チーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③めかじきに塩胡椒をして②にくぐらせ、180度の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ④③を皿に盛り、①をかけて出来上がり。(好みの野菜を添えてください)

約512kcal