

1人前：約396kcal

スイートコーンとささみのビールフリット

【材 料 (2人分)】

スイートコーン……………1本
鶏ささみ……………4枚
天ぷら粉……………50g
ビール……………20cc程度
塩胡椒……………適量
岩塩……………適量
パセリのみじん切り……………飾り用
ブラックペッパー……………お好みで

【作り方】

- ①スイートコーンは包丁で芯から切り落とします。
- ②ささみを袋状になるように切れ目を入れます。コーンを詰めて楊枝などでとめます。
- ③天ぷら粉、ビール、塩胡椒を混ぜ合わせ②をくぐらせて、180度の油できつね色になるまで揚げます。
- ④皿に盛り付けて岩塩、パセリを振ってできあがり。お好みでブラックペッパーをかけてお召し上がりください。