



志木市 プロジェクト
おいしく減塩 / 減らソルト / SHINKU CITY

焼きフリット

カレー風味をぴりっときかせて！



0.3g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

ブロッコリー	60g	
さつまい	40g	
A	小麦粉	大さじ 2
	水	大さじ 2
	マヨネーズ	大さじ 1/2
	塩	0.4g (ひとつまみ)
	カレー粉	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1	



作り方

1. ブロッコリーの茎は皮をむき、斜めうす切り。房は小さ目に切り分ける。
2. さつまいは皮を残して5mmの厚さの半月に切り、水にさらしておく。
3. Aを合わせて衣を作り、1と2を和える。
4. フライパンにサラダ油を敷き、3を重ねないように置き、焼く。
5. 焼き色がついたら裏返し、火を通す。