



## ハッピーレシピ辞典

春  
はる

「生活良好誌 2007年5月号より」

そらまめのチーズフライ・・・パパッとできる、おかずおつまみ



- 1 ソラマメはさやから取り出し、薄皮をむく。
- 2 A、Bはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- 3 ソラマメをAにくぐらせてからBをまぶしつける。
- 4 3を中温に熱した揚げ油に入れ、きつね色に揚げる。
- 5 器に盛り、お好みでレモンとパセリを添える。

## 材料(1人分)

|      |            |
|------|------------|
| ソラマメ | 4本 (約200g) |
| ▼A▼  |            |
| 卵    | 1/4個       |
| 小麦粉  | 大さじ1       |
| ▼B▼  |            |
| パン粉  | 大さじ3       |
| 粉チーズ | 大さじ1/2     |
| 揚げ油  | 適量         |