



簡単！本格オセアニア料理

ホワイトベイト・フリッター

【材料】 2枚分

| | |
|--------|----------|
| 卵 | 2個(100g) |
| 釜揚げしらす | 80g |
| 絹ごし豆腐 | 150g |
| A 牛乳 | 大さじ2 |
| 薄力粉 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 少々(0.6g) |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| レモン | 1かけ(14g) |

このレシピのポイント

ホワイトベイト・フリッターはニュージーランド版・しらすのオムレツです。レモン果汁をかけてパンと一緒に食べる朝食が、現地で見られる定番の光景です。レモン以外は切る工程がないため、慌ただしい朝でもすぐできます。

このレシピでは、豆腐を加えることで、ふわふわなオムレツになります。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 2.7g カロリー 457kcal

栄養価 (1人分あたり)

| | | | |
|-------|-------|---------|--------|
| たんぱく質 | 31.5g | カルシウム | 354mg |
| 脂質 | 29.7g | ビタミンD | 7.3 μg |
| 炭水化物 | 14.5g | ビタミンB12 | 2.4 μg |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①Aをすべてボウルに入れ、豆腐の塊がなくなまでしっかり混ぜる。レモンはくし型に切っておく。
- ②フライパンにサラダ油をひいて中火でよく熱し、①を入れる。
- ③蓋をして弱火で6分加熱し、表面が固まるまで加熱する。
- ④③を二つ折りにして片面それぞれを中火で30秒ほど焼く。
- ⑤④を皿に盛り付け、レモンを添えれば完成。お好みでベビーリーフやトマトを添えてください。

★絞りやすいレモンの切り方

- ①レモンを輪切りにする時の向きより、少し斜めに切る。
- ②切り口の面を上にして、中心からくし型に切る。

雪花菜作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科