いい朝
プロジェクト
Hello! Good morning!

E 楽しい
エンタメ

コーンとさばの焼きフリッター

調理時間
約15分

1人あたり
カロリー
453
kcal

※写真はイメージです。

いい朝プロジェクト
Hello! Good morning!

楽しい エンタメ

コーンとさばの焼きフリッター

●調理時間/約15分 ●カロリー/453kcal（1人あたり）

※写真はイメージです。

【材料2人分】

スイートコーン缶……150g
さば水煮……150g
玉ねぎ……1/4個
薄力粉……大さじ6
冷水……大さじ6
コンソメ……小さじ1
パセリ……少々
塩……少々
油……大さじ3

【作り方】

❶.コーン缶とさば缶の水気を切り、玉ねぎは薄切りにしてボウルに入れる。
❷.❶に薄力粉・コンソメ・パセリを加えまんべんなくまぶす。そこに冷水を加えて混ぜる。
❸.油をひいたフライパンを熱し、スプーンで一口大にとった❷を落として焼く。
❹.表面がきつね色になったら裏返して、反対側も焼く。
❺.両面焼き上がったら、塩で味を調える。

※調理時間は目安です。　※ご利用の調理器具等により加熱時間は異なります。