

2023年12月号

【料理名】マッシュルームのカレーフリット



【作り方】（2人分）

1. ボウルにカレー粉小さじ2、炭酸水 $\frac{1}{2}$ カップ、小麦粉80ml、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を混ぜ合わせる。
2. マッシュルーム1パック分を1つずつ1にくぐらせ、170度の揚げ油できつね色になるまで4分ほど揚げる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。