



夕食
Dinner

—Fritto—

おもてなしや
お酒のおつまみに

フリット

ダイエット中には避けがちな揚げ物もオリーブオイルならヘルシー。

ポリフェノールがたっぷりの赤ワインと合わせれば、
オレイン酸との相乗効果でアンチエイジングにも期待大！

食材がカラッと揚がるので、失敗も少なく、
パーティなどのおもてなし料理にもおすすめです。



74

甘くなくても野菜じゃない。
塩味に合うけど果実なんです
アボカドのフリット



材料(2人分)

アボカド	1個
小麦粉 大さじ6	
水	大さじ5
オリーブオイル	適量
塩コショウ	少々

つくりかた

- ①アボカドは皮と種をとりのぞいて縦に1cm幅にスライスする。
- ②ボウルに小麦粉と水を溶いて衣をつくる。
- ③フライパンに1cmほどまでオリーブオイルを注いで170度に熱し、②の衣にくぐらせたアボカドを入れてひっくり返しながらからりと揚げる。油をきって、塩コショウで調味。

75

カラマリはスペイン語。
ワインと良く合います
カラマリフリット

材料(2人分)

ヤリイカ	大1杯
小麦粉	大さじ5-7
(イカの大きさによる)	
オリーブオイル	適量
塩	適量
レモン	1/8個



つくりかた

- ①ヤリイカはワタを抜いて胴から薄い輪切りにし、水気をきっておく。
- ②ビニール袋に小麦粉と①を入れて振り、イカにまんべんなく衣をまぶす。
- ③フライパンに1cmほどまでオリーブオイルを注いで170度に熱し、②のイカを入れてカラリと揚げる。塩をふって、くし形のレモンを添える。



76

ズッキーニはカボチャの仲間。
加熱すると甘くなります

ズッキーニとチーズの
フリット

材料(2人分)

ズッキーニ	1本
小麦粉	大さじ4
パルミジャーノレッジャーノ	削って大さじ2
水	大さじ4
オリーブオイル	適量
塩コショウ	適量

つくりかた

- ①ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。
- ②ボウルに小麦粉とパルミジャーノレッジャーノチーズを削ったものを入れ、水を加えて溶く。
- ③フライパンに1cmほどまでオリーブオイルを注いで170度に熱し、②の衣にくぐらせたズッキーニを入れてひっくり返しながらカラリと揚げる。油をきって、塩コショウで調味。