主菜ー揚げ物 k-01

えびフライ

材　　料	分量(g)
ブラックタイガー	60.00
食塩	0.15
こしょう	0.02
薄力粉	5.00
鶏卵	5.00
パン粉	10.00
白絞油	6.00

エネルギー(kcal)	167
たんぱく質(g)	13.5
脂質(g)	7.5
カルシウム(mg)	47
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	9
VB(mg)	0.07
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0.5

MEMO

作り方

① えびに下味をつける。

② 小麦粉･卵･パン粉をつける。

③ 180℃の油で揚げる。

☆ 揚げ物に使用している白絞油はすべて米白絞油を使用。