主菜ー揚げ物 k-03

あじのカレー揚げ

材　　料	分量(g)
まあじ	60.00
しょうゆ(淡口)	2.00
食塩	0.20
カレー粉	0.60
でん粉	3.00
薄力粉	3.00
白絞油	4.00

エネルギー(kcal)	134
たんぱく質(g)	12.9
脂質(g)	6.3
カルシウム(mg)	20
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	7
VB(mg)	0.07
VB2(mg)	0.12
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0.3

MEMO

作り方

① あじに下味をつける。

② あじにカレー粉をふる。

③ でん粉･小麦粉を混ぜ合わせる。

④ あじに③をつけて，180℃の油で揚げる。