

主菜 - 揚げ物 k-09 **ぶりの揚げ煮**



MEMO



材 料	分量 (g)
ぶり	60.00
でん粉	5.00
白絞油	4.50
三温(花見糖)	3.50
しょうゆ(濃口)	5.00
みりん	1.20
しょうが	1.00

エネルギー(kcal)	232
たんぱく質(g)	13.2
脂質(g)	15.1
カルシウム(mg)	5
鉄(mg)	0.9
VA(μg)	30
VB(mg)	0.14
VB2(mg)	0.23
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0

作り方

- しょうがをすりおろす。
- ぶりにでん粉をつけ, 180 の油で揚げる。
- 調味料を沸かしてたれを作る。
- ぶりにたれをからめる。

