

主菜 - 揚げ物 k-11 鮭フライ



MEMO



材 料	分量 (g)
秋鮭	60.00
┌ 食塩	0.10
└ こしょう	0.01
薄力粉	7.00
鶏卵	12.00
パン粉	10.00
白絞油	5.00

エネルギー (kcal)	207
たんぱく質 (g)	17
脂質 (g)	9.5
カルシウム (mg)	19
鉄 (mg)	0.7
VA (μg)	25
VB (mg)	0.14
VB2 (mg)	0.08
塩分 (g)	0.3
食物繊維 (g)	0.6

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

- 作り方**
- 鮭に下味をつける。
  - 小麦粉・卵・パン粉をつける。
  - 180 の油で揚げる。

