主菜ー揚げ物 k-12

鮭のチーズ揚げ

材　　料	分量(g)
秋鮭	60.00
食塩	0.30
こしょう	0.01
でん粉	6.00
ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ(ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝ)	0.60
パセリ	0.50
白絞油	5.00

エネルギー(kcal)	149
たんぱく質(g)	13.7
脂質(g)	7.7
カルシウム(mg)	18
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	15
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.13
塩分(g)	0.4
食物繊維(g)	0

MEMO

作り方

① パセリはみじん切りにする。

② 鮭に下味をつける。

③ 粉チーズ･パセリ･でん粉を混ぜたものをつける。

④ 180℃の油で揚げる。