主菜ー揚げ物 k-14

# 魚のかばやき

| 材　　料 | 分量(g) |
|---|---|
| さわら | 60.00 |
| でん粉 | 8.00 |
| 白絞油 | 6.00 |
| 三温(花見糖) | 3.00 |
| みりん | 3.00 |
| しょうゆ(濃口) | 4.00 |

| | |
|---|---|
| エネルギー(kcal) | 208 |
| たんぱく質(g) | 12.4 |
| 脂質(g) | 11.8 |
| カルシウム(mg) | 10 |
| 鉄(mg) | 0.6 |
| VA(μg) | 7 |
| VB(mg) | 0.05 |
| VB2(mg) | 0.22 |
| 塩分(g) | 0.7 |
| 食物繊維(g) | 0 |

MEMO

## 作り方

① 魚にでん粉をつける。

② 180℃の油で揚げる。

③ 調味料を沸かしてたれをつくる。

④ さわらにたれをからめる。