主菜ー揚げ物 k-16

魚の香草フライ

材　　料	分量(g)
さわら	60.00
食塩	0.10
こしょう	0.02
薄力粉	3.00
鶏卵	5.00
パン粉	8.00
バジル(香辛料)	0.10
パセリ	0.80
白絞油	4.00

エネルギー(kcal)	192
たんぱく質(g)	14.2
脂質(g)	10.9
カルシウム(mg)	20
鉄(mg)	0.9
VA(μg)	25
VB(mg)	0.07
VB2(mg)	0.23
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	0.5

MEMO

作り方

① パセリはみじん切りにする。バジル・パセリ・パン粉を混ぜ合わせる。

② 魚に下味をつける。

③ 小麦粉，卵，①の順につける。

④ 180℃の油で揚げる。