主菜ー揚げ物 k-17

魚の香草フライ（たい）

材　　料	分量（g）
たい	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）	202
たんぱく質（g）	15.1
脂質（g）	11.6
カルシウム(mg)	16
鉄（mg）	0.5
VA（μg）	25
VB(mg)	0.22
VB2（mg）	0.07
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 たいに下味をつける。

③ 小麦粉・卵・①の順につける。

④ 180℃の油で揚げる。