

主菜 - 揚げ物 k-18 魚の香味揚げ



MEMO



材 料	分量(g)
さば	60.00
┌ 三温糖(花見糖)	0.50
│ しょうゆ(淡口)	2.00
│ ごま油	0.50
│ しょうが	0.50
└ パセリ	0.50
でん粉	5.00
白絞油	3.00

エネルギー(kcal)	174
たんぱく質(g)	12.5
脂質(g)	10.8
カルシウム(mg)	7
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	20
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.17
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0

作り方

しょうがはすりおろす。パセリはみじん切りにする。
と調味料でさばに下味をつける。
でん粉をつけ、180 の油で揚げる。

