

主菜 - 揚げ物 k-19 魚のチーズフライ



MEMO



材 料	分量 (g)
しいら	60.00
┌ ワイン(白)	1.00
│ 食塩	0.20
└ こしょう	0.02
薄力粉	5.00
鶏卵	5.00
パン粉	8.00
ナチュラルチーズ(パルメザン)	4.00
白絞油	6.00

エネルギー(kcal)	196
たんぱく質(g)	16.8
脂質(g)	9.4
カルシウム(mg)	67
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	23
VB(mg)	0.14
VB2(mg)	0.14
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	0.4

作り方

- しいらに下味をつける。
- パン粉とチーズを混ぜ合わせておく。
- 小麦粉, 卵, の順につける。
- 180 の油で揚げる。

