主菜ー揚げ物 k-20

魚のごまフライ

材　　料	分量(g)
しいら	60.00
しょうが	1.00
しょうゆ(濃口)	4.30
みりん	1.40
薄力粉	6.00
鶏卵	5.50
パン粉	10.00
ごま	2.50
白絞油	6.00

エネルギー(kcal)	207
たんぱく質(g)	16.3
脂質(g)	9.8
カルシウム(mg)	47
鉄(mg)	1
VA(μg)	13
VB(mg)	0.17
VB2(mg)	0.13
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0.9

MEMO

作り方

① しょうがはすりおろす。調味料としょうがでしいらに下味をつける。

② パン粉とごまを混ぜ合わせる。

③ 小麦粉，卵，②の順につける。

④ 180℃の油で揚げる。