主菜ー揚げ物 k-21

魚のみそあんかけ

材　　料	分量(g)
さわら	60.00
でん粉	5.00
白絞油	6.00
酒	1.00
みりん	1.50
赤色辛みそ	7.00
上白糖	2.00
水	7.00

エネルギー(kcal)	204
たんぱく質(g)	13
脂質(g)	12.2
カルシウム(mg)	18
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	7
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.22
塩分(g)	0.1
食物繊維(g)	0.3

MEMO

作り方

① 魚にでん粉をつける。

② 180℃の油で揚げる。

③ 調味料を沸かしてたれを作る。

④ 魚にたれをからめる。