主菜ー揚げ物 k-23

魚の竜田揚げ

材　料	分量(g)
まさば	60.00
しょうが	1.00
酒	1.00
三温(花見糖)	0.50
しょうゆ(濃口)	4.00
でん粉	7.00
白絞油	5.00

エネルギー(kcal)	196
たんぱく質(g)	12.7
脂質(g)	12.3
カルシウム(mg)	7
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	14
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.18
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0

ごはん，牛乳，魚の竜田揚げ，ゆかりあえ，きのこ汁

作り方

① しょうがはすりおろす。

② 調味料としょうがで，さばに下味をつける。

③ でん粉をつける。

④ 180℃の油で揚げる。