主菜ー揚げ物 k-31

豚肉のフリッター

材　料	分量(g)
豚ヒレ肉	60.00
酒	1.00
食塩	0.50
こしょう	0.03
薄力粉	7.00
牛乳	7.00
白絞油	7.00
パセリ	0.10
パプリカ	0.02

エネルギー(kcal)	165
たんぱく質(g)	14.5
脂質(g)	8.5
カルシウム(mg)	12
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	5
VB(mg)	0.61
VB2(mg)	0.17
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	0.2

MEMO

作り方

① パセリはみじん切りにする。豚肉に下味をつける。

② 小麦粉･牛乳･パセリ･パプリカを混ぜ合わせ，衣にする。

③ 豚肉に衣をつけ，180℃の油で揚げる。