主菜ー揚げ物 k-42

えびフライ (冷36g)

材　　料	分量 (g)
エビフライ (冷凍)	36.00
白絞油	7.00

エネルギー (kcal)	114
たんぱく質 (g)	3.7
脂質 (g)	7.7
カルシウム(mg)	15
鉄 (mg)	0.5
VA (μg)	0
VB(mg)	0.01
VB2 (mg)	0.03
塩分(g)	0.3
食物繊維 (g)	0

MEMO

作り方

① えびフライを180℃の油で揚げる。