主菜ー揚げ物 k-43

えびフライ (冷20g)

材　　料	分量 (g)
エビフライ (冷凍)	20.00
白絞油	4.00

エネルギー (kcal)	65
たんぱく質 (g)	2
脂質 (g)	4.4
カルシウム(mg)	8
鉄 (mg)	0.3
VA (μg)	0
VB(mg)	0.01
VB2 (mg)	0.01
塩分(g)	0.2
食物繊維 (g)	0

MEMO

作り方

① えびフライを180℃の油で揚げる。