

コイワシの磯辺唐揚げ



〈栄養価〉一人分
エネルギー：317kcal
たんぱく質：12.3g
脂質：23.4g
炭水化物：8.9g
食塩相当量：0.4g
カルシウム：52mg

〈作り方〉

- 1.コイワシの水気をペーパーでふき取り、淡雪塩（半分量）、こしょうをふる。
- 2.ボウルに片栗粉、青のりを入れ、混ぜ合わせ
たものに、1を入れて、余分な粉を払い落す。
- 3.180℃の油できつね色になるまで、2～3分揚げる。
- 4.皿に盛り付け、半分、残しておいた青のり、淡雪塩を振りかけて、完成。

調理時間
20分

〈材料〉一人前

- ・コイワシ 80g
- ・淡雪塩 0.5g
(半分は盛り付け用に)
- ・こしょう 0.5g
- ・片栗粉 10g
- ・青のり 0.3g
(半分は盛り付け用に)
- ・揚げ油 16g

青のりの香りがほのかに感じられます！
調理時間も少なく、簡単でカルシウムを手軽にとれる料理です！