

クロダイの磯辺揚げ



調理
時間
30
分

〈作り方〉

1. クロダイに塩コショウをして下味をつける。
2. 小麦粉、卵、青のりをボールに入れ、水を適量入れて衣をつくる。
3. 熱した油で揚げる。

〈栄養価〉一人分

エネルギー	: 154 kcal
たんぱく質	: 7.8 g
脂質	: 10.5 g
炭水化物	: 4.5 g
塩分	: 0.4 g
カルシウム	: 10 mg

〈材料〉一人前

・クロダイ	40g
・淡雪塩	0.3g
・こしょう	少々
・小麦粉	6g
・卵	5g
・青のり	0.2g
・水	適量
・サラダ油	8g

身がホクホクで青のりの
香りがよいクロダイの磯
辺揚げです！