

ぶりの香味揚げ

エネルギー	207kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	15.4g
食塩相当量	0.3g

★材料(4人分)

ぶり切り身 50g		4切れ
減塩しょうゆ		大さじ1
酒		小さじ1/2
おろしにんにく	A	少々
おろししょうが		小さじ1/2
白いりごま		小さじ1
片くり粉		大さじ3
薄力粉		小さじ2
揚げ油		適量

★作り方

- ① Aを合わせ、ぶりに下味をつける。
- ② 片くり粉と薄力粉を合わせ、①にまぶし、180℃の油で5分揚げる。

ぶり以外に、いか、さわら、かつおなどもおすすめです。

