

主菜 - 揚げ物 k-15 魚フライ



MEMO



材 料	分量 (g)
まさば	60.00
〔 食塩	0.20
〔 こしょう	0.02
薄力粉	5.00
鶏卵	5.00
パン粉	12.00
白絞油	6.00

エネルギー (kcal)	247
たんぱく質 (g)	15.2
脂質 (g)	14.7
カルシウム (mg)	13
鉄 (mg)	1.1
VA (μg)	22
VB (mg)	0.12
VB2 (mg)	0.19
塩分 (g)	0.5
食物繊維 (g)	0.6

作り方

- さばに下味をつける。
- 小麦粉・卵・パン粉の順につける。
- 180 の油で揚げる。

