鯵の香味フライ

エネルギー
230kcal
たんぱく質
16.7g
カリウム
355mg
リン
186mg
食塩相当量
0.8g

ポイント

・にんにくの風味で、減塩でも、香ばしくおいしくいただけます。
・盛り付け方を工夫して、ボリュームＵＰ。

材料（１人分）

鯵･･･70g（中３/４尾）
食塩･･･0.2ｇ
黒こしょう･･･少々
小麦粉･･･６g（小２）
水･･･適量
パン粉･･･８ｇ
にんにく･･･１ｇ
パセリ･･･0.5ｇ
揚げ油･･･適量

レタス･･･10ｇ
きゅうり･･･5ｇ
ラディッシュ･･･5ｇ
マヨネーズ･･･4ｇ（小１）
ケチャップ･･･5ｇ（小１）

1、 鯵は三枚に卸し、半身を３等分に削ぎ切りにする。（１人５切れ）
2、 鯵の余分な水気をふいて、塩、こしょうする。
3、 レタスは食べやすくちぎり、きゅうり、ラディッシュは薄切りにして水にさらす。
4、 パン粉にみじんぎりのにんにく、パセリを混ぜ合わせる。
5、 鯵に水溶き小麦粉、４をまぶし、170℃の油で揚げる。
6、 皿に水気を切った野菜、５を彩りよく盛り付け、マヨネーズとケチャップをあわせたソースをかける。

偕行会愛知　管理栄養士