

魚のフリッター



【材料】 大人2人・子ども2人

かじき	240g	小麦粉	大さじ4杯
生姜汁	小さじ1杯	卵	1/2個
調理酒	小さじ1杯	水	大さじ1杯
		塩	少々(1g)
		ベーキングパウダー	小さじ1/2杯
		揚げ油	適宜

【作り方】

- ①かじきは2cm幅の棒状に切る。
- ②かじきに生姜汁と調理酒を振っておく。
- ③小麦粉にベーキングパウダーを振り、溶いた卵、水、塩を混ぜ合わせて衣を作る。
- ④かじきに③の衣を付けて揚げ油で揚げる。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	120kcal	脂質	6.4g
タンパク質	10.3g	塩分	0.4g