

魚の竜田揚げ



【材料】 大人2人・子ども2人

A	かじき	360g
	生姜汁	小さじ1杯
	調理酒	小さじ1杯
	しょうゆ	大さじ1杯
	片栗粉	適宜
	揚げ油	適宜

【作り方】

- ①かじきは2cm幅の棒状に切る。
- ②かじきをAの調味料に10～15分漬ける。
- ③片栗粉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	124kcal	脂質	8g
タンパク質	7.9g	塩分	0.5g