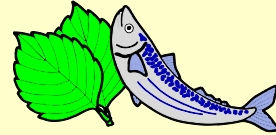


魚の香味揚げ<主菜>



エネルギー 252kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

しその香り成分には食欲増進、消化促進、整腸作用のほか、せきを鎮める働きもあります。



阿知須共立病院 栄養科

魚の香味揚げの作り方



材料（2人分）

白身魚	25g×6切
塩	少々
青じそ	1枚
ゆかり	少々
天ぷら粉	大さじ4
水	適量
揚げ油	適量
大根おろし	80g
しょうゆ	適量
レモン	
パセリ	

- ① 白身魚は塩をしておく。
- ② ボールに天ぷら粉と水を合わせてよく混ぜ3等分にする。
- ③ ②の1つにみじん切りにした青じそ、もう1つにゆかりを混ぜ、3種類の揚げ衣を作る。
- ④ ①の魚を③の衣にそれぞれくぐらせ、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑥ 皿に⑤の3色の天ぷらと付け合わせを盛れば完成。

