

鮭のサクサク揚げ

〈材料 大人4人分〉

鮭	320 g	
塩	0.8 g	◆
小麦粉	32 g	大さじ4弱
片栗粉	6 g	小さじ2
ベーキングパウダー	1 g	
水	40 g	
油	2 g	小さじ1/2
揚げ油	適量	
しょうゆ	5 g	小さじ1弱
だし汁	24 g	

衣に一工夫！

人気のお魚料理です 🎵



◆塩ひとつまみは、親指、人差し指、中指の3本の指で軽くつまむと1g程になります。

★1人当たり栄養価★

エネルギー 214Kcal・たんぱく質 18.6g・脂質 12.6g・食塩相当量 0.6g

〈作り方〉

- ①魚は水洗いし、水気を絞って塩を振って10分程置く。身から出た水はふき取る。
- ②小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、水を塊ができないように混ぜる。さらにサラダ油を加えて混ぜ合わせておく。
- ③①の鮭に②の衣をつけ、170℃の油で揚げる。
- ④だし醤油をかける。

☆鮭を15～20gのそぎ切りにすると、よりサクサク感を味わえます 🎵