

ねぶとのから揚げ

【材料（4人分）・切り方】

ねぶと（テンジクダイ）	160 g
片栗粉	適量
揚げ油	適宜
塩	少々

【作り方】

- ① ねぶとは、頭と腹をとり塩水で洗い、水気をきる。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ ②を中温の油で揚げる。
- ④ から揚げしたものに熱いうちに塩をふる。

【1人分の栄養価:エネルギー 122kcal, たんぱく質 8.1g, 脂質 6.2g, 食塩相当量 0.6g】

ひとことMemo

ねぶとは、瀬戸内海でとれる3～5cm位の白身の魚です。頭が固いので、「いしもち」「いしかべり」とも呼ばれます。「耳石」が大きいいため、頭をとって食べるのが一般的です。

ねぶとを使った料理は、福山の郷土料理としても親しまれており、から揚げにすると、子どもたちのおやつにもピッタリです。

