

ねぶとのから揚げ

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

122kcal
8.1g
6.2g
0.6g

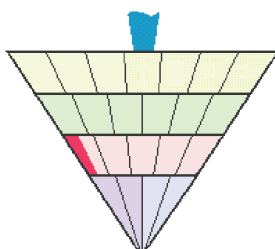


◆材料（4人分）

ねぶと（テンジクダイ）	160g
塩	少々
小麦粉	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適宜
塩	少々

【作り方】

- 1 ねぶとは、頭をとり塩水で洗う。
- 2 ①に小麦粉と片栗粉を同量合わせてかるくまぶす。
- 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。



★ひとくちメモ

8月が旬のねぶとは、いしもち、いしかべりとも呼ばれ、瀬戸内海でとれる体長3～5cm位の白身魚です。から揚げにすると、ビールのおつまみや、子どもたちのおやつにピッタリです。