

★主菜★（血や肉や骨になる）



モロのスタミナ揚げ

栃木県民にはおなじみのモロは煮つけにして食べることが多いですが、揚げ物にしてもおいしくいただけます。骨もなくやわらかいため、小さなお子さんもよく食べてくれます。

【材料】（4人分）

- ・モロ…200g
- ・おろしにんにく…2g
- ・めんつゆ・3倍濃縮…6g（小さじ1）
- ・カレー粉…0.8g
- ・片栗粉…20g
- ・揚げ油…適宜



【作り方】

1. モロを食べやすい大きさに切り分ける。
2. ポリ袋におろしにんにく、めんつゆ、カレー粉を入れ、1のモロの切り身を入れて下味を付ける。
3. 2に片栗粉をまぶして油で揚げる。

（多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きにしてもよい）

☆ かじきや生鮭、サバなど、お好みの魚に変えてもよいと思います。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー104kcal、たんぱく質9.6g、脂質5.3g、塩分0.5g

