

★主菜★（血や肉や骨になる）



白身魚フライ

お店で買ってきたフライもおいしいですが、家で揚げるフライは、揚げている時の香りもごちそうです！時間に余裕があるときには揚げたてのフライ、おすすめです(^_^♪

【材料】（4人分）

- ・ かれい…60g × 4切れ
- ・ 小麦粉…16g
- ・ パン粉…32g
- ・ 揚げ油…
- ・ 中濃ソース…お好みで

※ 卵は使用せず小麦粉バター液を使っています



【作り方】

1. カレイを食べやすい大きさに切って、ペーパータオルでよく水気をふき取る。
2. 小麦粉を同量の水（分量外）でよく溶いて、バター液を作る。
3. 1を2にくぐらせて、パン粉をまんべんなくつける。
4. 170℃くらいの温度に熱した油で揚げる。
（多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きにしてもよい）
5. お好みでソースをかける。

* せっかく揚げ物をする機会なので、フライを揚げる前のきれいな油でさつまいもやじゃがいも、野菜などを揚げるのもおすすめです！

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー148kcal、たんぱく質 13.3g、脂質 6.4g、塩分 0.6g（ソース 5g/人使用時）

