

★主菜★ (血や肉や骨になる)



# 白身魚フライ

お店で買ってきまし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ッ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、バッター液を作る。
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°C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)

