



つくってみませんか

かなとふぐの 唐揚げ



Aの調味料にごま油
大さじ1を加えると、ま
た違った味を楽しめま
す。



《材 料》(4人分)

かなとふぐ	4尾	好みで
塩	小さじ 1/2	七味唐辛子
酒	大さじ 1	サラダ菜
薄口しょうゆ	大さじ 1	トマト
片栗粉	大さじ 4	かぼす
揚げ油	適量	

(1人分の栄養価281Kcal)

《作り方》

- ① ふぐを骨ごと3~4cmの長さに切る。
- ② ①をボウルに入れ、Aの調味料を加え、よく混ぜ合わせ20分ほど置く。
- ③ ②の汁気をふきとり、片栗粉をしっかりとまぶし、170℃くらいの油でからりと揚げる。
- ④ 好みで七味唐辛子をふり、サラダ菜、くし切りにしたトマト、半月に切ったかぼすを添える。

(食生活改善推進会)