



カリカリフライ

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 230kcal
たんぱく質 16.0g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

白身魚	4切 (70g)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
〔小麦粉	大さじ2・1/2
水	大さじ2
パン粉	1カップ
冷凍大豆	40g
揚げ油	適量
中濃ソース	適量



作り方

- ① 大豆は荒みじん切りにする。
- ② 白身魚に下味をつける。
- ③ ①とパン粉を混ぜる。
- ④ 小麦粉と水を合わせて溶き粉を作る。
- ⑤ ②に小麦粉、溶き粉、③を順につけて、揚げる。



冷凍大豆がなければ、
ドライパックの大豆でも
作れます。揚がった大豆の
カリカリとした食感が
おいしいフライです。