



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。