



# スパイス揚げ

主菜

栄養価 1人分  
エネルギー 207kcal  
たんぱく質 16.4g

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。

かじき	280g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
にんにく	少々
白ワイン	小さじ1/2
ナツメグ	少々
からし粉	小さじ1
小麦粉	大さじ3
揚げ油	適量



作り方

- ① にんにくはすりおろす。
- ② かじきは角切りにする。
- ③ かじきに下味をつける。
- ④ 小麦粉、ナツメグ、からし粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ かじきに④をつけ、油で揚げる。

