

ぶりの唐揚げ

【材料 4人分】

ぶり切り身	280g程度	
A	しょうゆ	大さじ1.5
	みりん	小さじ2
	おろし生姜	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1
片栗粉	大さじ3	
揚げ油	適量	



【作り方】

- ① ぶりを一口大に切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、ぶりを漬け込む。
- ③ 片栗粉を②のぶりにまぶして揚げる。



★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ぶりの唐揚げ	291	16.6	16.1	7	0	1.0

★ 残ったお刺身で作っても、美味しいよっ！

