



【保育園】白身魚の磯辺揚げ



材料 (大人2人、子ども1人分)

魚(白身魚)	200g
小麦粉	40g(大さじ4強)
青のり	適量
塩	適量
揚げ油	適量

つくり方

- ① 魚をたべやすい大きさに切る。(写真は2cm角にしたものを使用しました。)
- ② 魚の余分な水分をキッチンペーパーなどで取り除き、青のり、小麦粉の順でまぶす。
- ③ 衣をつけた後、170℃~180℃くらいの温度で揚げる。
- ④ 揚げた後、塩をふる。

💡栄養士よりワンポイント💡

小麦粉の替りに片栗粉で揚げてもおいしいです。小麦粉はしっとり、片栗粉はカリッとした食感になります。青のりの方が小麦粉より粒子が大きいため、先につけると衣がきれいにつきます。