

アジのカレー風味フライ



材料 (4人分)

アジ	2匹
塩	少々
コショウ	少々
(a)	
・薄力粉	15g
・カレー粉	大さじ1/2
溶き卵	適量
パン粉	20g

1人分栄養価

エネルギー	170cal	炭水化物	6.1g
たんぱく質	14.2g	カルシウム	22mg
脂質	9.2g	塩分	0.6g

作り方

- ① アジは3枚におろし、塩・コショウします。
- ② ①の水気を取り、(a)・溶き卵・パン粉をつけます。
- ③ ②を180℃の油で揚げます。

食育ばなし

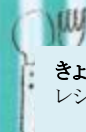
〈アジ〉

クセが少なく、深いうま味をもつ夏の魚です。

アジ(味)がよいために「鱈」になったといわれるほど、うま味があり、刺身、タタキ、塩焼き、フライ、一夜干しなど様々な料理でその味わいを楽しむことができます。

【見分け方のポイント】

- ・目が黒く澄んでいるもの
- ・ツヤがあり、身に弾力があるもの



きょうと食育ネットワーク

レシピ提供: サポート企業 大阪ガススクッキングスクール
(運営: (株)アプリーティセサモ)