

輪島ふぐの大葉巻フライ

(チーズ・梅肉)



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎レモン汁	1.2 g
◎チーズ	45 g
◎梅	10 g
◎大葉	5枚
◎薄力粉	5 g
◎鶏ガラ出汁	0.2 g
◎パン粉	6 g
調合油	8 g
キャベツ	50 g
パプリカ	2 g

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを大葉とチーズ・梅肉で包み、薄力粉と鶏ガラ出汁、パン粉で衣をつける。
- ③油で揚げる。
- ④キャベツ、パプリカを添える。

栄養価

チーズ (梅肉)	
エネルギー	357(207) kcal
たんぱく質	: 27.5(20.6) g
脂質	: 20.6(8.9) g
炭水化物	: 13.4(13.8) g
食塩	: 1.9(2.8) g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓加熱後は縮むので叩いて伸ばすことで収縮を防ぎます。