

輪島ふぐの大葉巻フライ



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎レモン汁	1.2 g
◎大葉	0.7 g
◎薄力粉	3 g
◎鶏ガラ出汁	0.2 g
◎パン粉	3 g
調合油	6 g
ウスターソース	7 g
キャベツ	50 g
ミニトマト	15 g
レモン	6 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、トマト、レモンを添える。

栄養価

エネルギー	210 kcal
たんぱく質	: 17.4 g
脂質	: 9.0 g
炭水化物	: 14.2 g
食塩	: 0.6 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ふぐ以外でも美味しく仕上がります。