

# 白身魚の唐揚げ

142kcal 蛋白質 12.8g 脂質 6.8g 糖質 5.8g

【材料】4人分

あぶらカレイ 60g 4切  
醤油 20g  
みりん 12g  
片栗粉 16g  
サラダ油 適量  
塩茹でブロッコリー



【作り方】

- ① 醤油、みりんを混ぜた調味液に魚を 15 分程度浸けておく。
- ② 浸け込んだ魚の水分をキッチンペーパーなどでとり、片栗粉をまぶす。
- ③ 180 度の揚げ油できつね色に色づくまで揚げる。
- ④ 油をきった唐揚げとブロッコリーをお皿に盛りつけ完成です。

★ポイント

塩こしょう味の唐揚げも良いですが、甘辛く味付けすることで魚の臭みなども無くなり、子どもにとっても食べやすく、はっきりとした味付けにしています。