

わかさぎのカレー唐揚げ



【材料…2人分】

わかさぎ	150g	小麦粉	大さじ2
食塩	小さじ1/4	カレー粉	小さじ1/2
こしょう	少々	サラダ油	適宜
		レタス	20g

【作り方】

- ① わかさぎはザルに入れ、表面のぬめりや汚れを水で洗う。ペーパータオルで水気を切って、塩・こしょうをふっておく。
- ② レタスは洗って水気をペーパータオルで拭き取り、食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ ポリ袋に小麦粉、カレー粉を入れて合わせた中に①を入れ、わかさぎの表面に粉をまぶし付ける。
- ④ フライパンに約1.5cm深さのサラダ油を入れ180℃*に熱し、②のわかさぎを入れ、カラッとなるまで揚げる。(2分位)
- ⑤ 皿に④を盛り、レタスを添える。

*温度の目安：油に菜箸を入れて、菜箸全体から泡が絶え間なくでている状態



白身魚や目光などでも美味しくできます

1人分の栄養価	
熱量	150kcal
たんぱく質	11.8g
食塩相当量	1.1g