

アユチップス



【材料】（4人分）

あゆ 4尾
からあげ粉 24g(大さじ3杯弱)

※ お好みで
フルーツマト
レタスなど



【栄養価】(1人分あたり) ※骨まで食べるとカルシウム等がより多く摂れます

エネルギー	148 kcal	炭水化物	4.8 g
たんぱく質	11.1 g	カルシウム	150 mg
脂質	8.8 g		

① 別紙《あゆのさばき方》により、あゆをさばきます。

② あゆを約0.5~1cm幅でぶつ切りにします。切ったあゆはキッチンペーパーなどで水気をとりましょう。

③ ビニール袋に②とからあげ粉を入れます。からあげ粉がまんべんなくつくようにビニール袋をよく振りましょう。粉をつけすぎないのがおいしく仕上がるコツです。

④ ③を約180℃の油で揚げます。浮いてきたら揚げあがいの目安です。

⑤ 器に盛って出来上がり！お好みでシタスやトマトなども盛り付けましょう。

