

いわしの梅しそフライ



材料【2人分】

- 開きいわし……………6尾
- 梅干し……………2個
- 大葉……………6枚
- 薄力粉……………大さじ1
- 溶き卵……………1/2個
- パン粉……………大さじ3
- 揚げ油

作り方

1. いわしは手開きして頭とワタを取り、水洗いしたらキッチンペーパーで水分をふき取る。
2. いわしの開いた側を上にして梅肉を塗り、大葉をのせる。
3. 2に薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
4. フライパンに多めの油を入れ、中火でよく熱したところで3を入れ、表3分、裏3分ほど焼く。

1人(3尾)あたりの栄養成分量

エネルギー
410kcal

たんぱく質
30.4g

脂質
26.9g

食塩相当量
2.6g

カルシウム
126mg