

パセリ入りパン粉フライ



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎レモン汁	1.5 g
◎小麦粉	5 g
◎卵	5 g
◎パン粉	6 g
◎パセリ	1.5 g
◎サラダ油	8 g
大根おろし	40 g
レモン	8 g

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(10分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(3~10分程度)
- ③蒸した後、粗熱を摂り、小麦粉、卵、パン粉、パセリをまぶす。
- ④揚油170℃で衣がキツネ色になるまで揚げる。

栄養価

エネルギー	201 kcal
たんぱく質	: 17.5 g
脂質	: 9.3 g
炭水化物	: 10.2 g
食塩	: 0.3 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。