

☆わかさぎのカレー風味揚げ☆

【分量（4人分）】

わかさぎ	160g
片栗粉	適量
カレー粉	0.4g（小さじ1/8）
塩	少々
揚げ油	適量

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① わかさぎは、軽く水洗いをし、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② ①のわかさぎに片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に揚げ油を入れて160～170℃に温め、②をきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ カレー粉と塩を一緒に炒り、カレー塩を作る。
- ⑥ 揚げたわかさぎ全体に⑤をふりかける。



わかさぎは魚をまるごと食べられるので、カルシウムを多くとることができます。また、カレー塩で味付けしているため子どもにも食べやすくなっています。カレー塩は他の魚やお肉と合わせても美味しく食べることができますよ！

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー	73kcal
たんぱく質	5.6g
食塩相当量	0.2g

