

☆わかさぎの青のり風味揚げ☆

【分量（4人分）】

わかさぎ	160g
片栗粉	適量
青のり粉	0.4g（小さじ1/4）
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℃（箸をさして泡が出るくらい）に温め、②をきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 青のり粉と塩を一緒に炒る。
- ⑥ 揚げたわかさぎ全体に⑤をふりかける。

わかさぎは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。青のり粉で味付けしているため、風味がよく、魚が苦手な子どもでも食べやすくなっています。青のり粉は他の魚やお肉とも相性抜群なので、いろいろな料理に試してみてください！

【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

