

【ししゃものフライ】

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量（1人分）
子持ちししゃも	1 匹
〔小麦粉	4.0 g
〔水	4.0 g
乾燥パン粉	5.5 g
揚げ油	適量
青のり（あおさ）	少々

〈作り方〉

- 1、小麦粉と水を合わせて、バター液を作る。
- 2、ししゃもを「1」につけ、パン粉をつける。
- 3、170～180℃の油で揚げる。
- 4、最後に青のりをふってできあがり。

*ご家庭で作るときは、水加減を調整してください。



栄養士からのワンポイントアドバイス

小麦粉を水でよく溶いておくと、ししゃも全体にバター液およびパン粉がついてきれいに揚げられます。

また、バター液にカレー粉を加えてフライにすると、カレー味のうま味で食べやすいです。

ししゃもは頭から丸ごと食べることができ、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは丈夫な歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。

成長期の今、カルシウムをしっかりとることが、将来に向けて

こつそしょうしょう
骨粗鬆症を防ぐことにつながります。

