

白身魚のいそべ揚げ



材料（幼児1人分）

白身魚	40 g	
食塩	少々	
A	青のり	少々
	小麦粉	小さじ1
	卵	小さじ1
	水	小さじ1
揚げ油	適宜	

作り方

- ①白身魚に塩をふって下味をつける。
- ②Aの材料の青のり粉、小麦粉、卵、水をボウルに入れて混ぜ合わせ衣を作る。
- ③②の衣に①の魚をくぐらせ、油で揚げる。

★ひとくちメモ★

磯の風味が香るひと品で、魚の臭みを感じることなくおいしくいただくことができます。