


料理名	にじますのゆかりあげ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 小さな魚の開きを使って作ることで、骨までカリカリになり、食べやすいです。 ・ このメニューではにじますの開きを使用していますが、別の魚でも同様の作り方でおいしく作ることができます。 ・ 衣に使用するゆかりを、あおのりと少しの塩に変更して磯辺揚げにするなど、アレンジの幅が広いメニューです。 ・ 高めの温度で揚げると、カラッと揚がって食べやすいです。 	
おすすめポイント	<p>にじますの開きを、骨ごと油で揚げます。頭からしっぽまでカリカリになり、骨までまるごと食べられるため、カルシウムたっぷりです。ゆかりの味付けで子どもも食べやすく、魚料理の中でも大人気のメニューです。</p>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ にじます (開き) ・ 清酒 ・ 食塩 ・ かたくり粉 ・ ゆかり粉 ・ 大豆油 (揚げ油) 	<p>4 枚 (40g/枚)</p> <p>2g</p> <p>0.2g</p> <p>8g</p> <p>2.8g</p> <p>適量</p>	<p>① にじますに酒と塩をふり、下味をつける。</p> <p>② かたくり粉とゆかり粉をまぜ、①にまぶす。</p> <p>③ 揚げ油で揚げる。</p>

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μg RAE	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
89	8.0	5.8	242	11	0.2	0.2	65	0.08	0.05	2	0.2	0.2

※中学生の給食量を目安にしています。