



からだに
ごちそう！



ししゃもの海苔衣揚げ



栄養成分量（1人分あたり）
エネルギー：239kcal
たんぱく質：13.8g
カルシウム：210mg



レシピ担当者より

魚に含まれるビタミンDは、骨に必要な栄養素。
魚を食べる習慣で、骨粗しょう症予防！

ししゃもは、魚の中でもカルシウムが豊富。
さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも
含まれます。魚を食べる機会が減っている今、
骨のために日常的に魚を取り入れたいですね。



材料（2人分）

- ・ししゃも（生干し） 6本
 - ・サラダ油 適量
 - ・レモン（くし切り） 2切れ
- 【A】
- ・卵 1/4個
 - ・冷水 大さじ2



【B】

- ・薄力粉 大さじ1/2
- ・青のり 小さじ1



つくりかた

1. 海苔衣を作る

ボウルに【A】を入れて軽く混ぜ、【B】を加えてさらに混ぜ合わせる。

2. ししゃもに衣をつける

衣のボウルにししゃもを加え、全体に衣を絡める。

3. 揚げる

鍋に油を入れ170℃～180℃に熱し、ししゃもを色よく揚げる。

4. 仕上げる

皿に盛り、レモンを添える。

