

きびなごの竜田揚げ

材料(4人分)

- きびなご・・・120g
しょうゆ・・・6g
A さとう・・・6g
酒・・・少々
でん粉・・・20g
揚げ油・・・適宜

作り方

- ① きびなごはAの調味料で下味をつけておく。
- ② ①にでん粉をまぶす。
- ③ 180℃に熱した油で揚げる。

きびなごに下味をつけた揚げ物です。

しっかりと揚げることによって、小魚を丸ごと食べられます。

子どもたちにとっても人気のあるメニューです。

カルシウム補給が簡単にできる一品。

是非試してみてください！！

