

♪米粉を使ったおかずレシピ

いわしのフィッシュかつ風



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
188	12.7	8.9	11.9	65	0.4



材料と分量（2人分）

いわし	100g
ごぼう	30g
にんじん	30g
A	卵 1/2個
	味噌 大さじ1/2
	酒 大さじ1/2
	生姜汁 小さじ1
	米粉 大さじ2
B	カレー粉 適量
	パン粉 適量
油	適量

〈作り方〉

- ① いわしとにんじん、ごぼうを適当な大きさに切り、フードプロセッサーにかける。
- ② ①にAの調味料を入れさらに混ぜる。
- ③ カレー粉とパン粉を合わせて、すり鉢でする。
- ④ ②を適当な大きさに丸め、③をつけフライパンで焼く。

〈料理のポイント〉

米粉を使うことによって、油の吸収率が低下します。
家庭で手軽にフィッシュかつが作れます。

