たらのカレー風味フライ

～落石漁業協同組合～

材料（4人前）

たら・・・・・・・・・切身8切

塩・・・・・・・・・・適量

こしょう・・・・・・適量

小麦粉・・・・・・・大さじ8

水・・・・・・・・・・120cc

マヨネーズ・・・・・・・大さじ8

カレー粉・・・・・・・・小さじ2～2.5

パン粉・・・・・・・・・適量

サラダ油・・・・・・・・適量

つくり方

①たらは塩をして、10分程度置いておきます。

②小麦粉に水を加えて混ぜた後、マヨネーズとカレー粉を加えて、さらに混ぜます。

③たらの水分をキッチンペーパーで拭き取った後、こしょうを振ります。

④たらを②に入れてから、パン粉をつけ、170℃～180℃の油で揚げたら完成です。

たら(100gあたり）の栄養成分量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
77kcal	17.6g	0.2g	0.1g