

# 鮭の塩竜田揚げ

## 【材料:4人分】

甘塩鮭の切身 ……………  
……………30g×4切れ

酒……………小さじ1  
でん粉……………大さじ1.5  
揚げ油……………適宜



給食では、由良産の甘塩鮭を使用しています。から揚げにすると、皮も香ばしくなり、魚が苦手な人にも好評です。お弁当にもおすすめです。

## 【作り方】

- ① 甘塩鮭の切身に、酒をふり、でん粉をまぶす。
- ② 180℃の油で、①の鮭を揚げる。

※給食用の切身は、30～40gと小さめです。市販品は、80g前後～100gと、大きくなりますので、酒・でん粉の量など、切身に合わせて増量し、加熱時間も長くしてしっかり火を通しましょう。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー98Kcal たんぱく質 6.7g 脂質 6.3g 食塩相当量0.5g