



かんぱちの串揚げ

オススメ☆家族で楽しみたい、ヘルシーフライです。



カロリー
335kcal
(1人分)

調理
時間
約15分

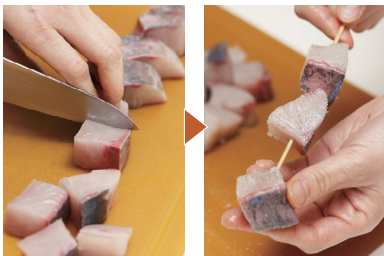
材 料 (4人分)

- かんぱち(刺身用)..... 350g
- 塩・コショウ..... 適量
- 薄力粉・溶き卵・パン粉..... 各適量
- 揚げ油..... 適量
- キャベツ・トマト等付け合わせ..... 適宜
- レモン・タルタルソース・ウスターソース等..... 適宜
- 竹串..... 適宜

作り方

1

かんぱちは2~3cm角に切って塩・コショウで下味をつけ、2~3切れずつ竹串に刺す。



2

薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に衣をつけ、180~190度の揚げ油で揚げる。



3

器に付け合わせと共に盛り、レモンやソースなどを添える。

栄養価

ほどよく脂がのったヘルシーでさっぱりしたかんぱちの串揚げは、一般的な肉類の串揚げに比べて、グンと低カロリー♪「油を控えたいけど、揚げ物も時々食べたい!」そんな方は是非お試し下さい。

ワンポイントアドバイス

- 1でかんぱちを串に刺すときは、くっつく部分が少なくなるように刺すと全体同じように火が通りますよ。
- ソースはお好みで添えて下さい。塩・コショウの下味をしっかりつければ、ソース類はなくても美味しいですよ♪
- 2では、高めの温度で裏表一気に揚げて下さい。中が半生になっても、刺身用のかんぱちを使えば問題ありません。味と食感の違いが楽しめます。
- パン粉にドライバジルを加えても美味しいですよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。