



貝柱のフライ

パリパリぷりぷり★旨みたっぷりのヘルシーフライ



カロリー
275kcal
(1人分)

調理
時間
約18分

材 料 (2人分)

貝柱	10個 (大きいものなら6個)	塩・コショウ	少々
<A>		小麦粉・溶き卵・	
酒	大さじ1/2	パン粉	各適量
塩	少々	揚げ油	適量

作り方

1

貝柱はトレーに並べて<A>を振りかけて5~10分置く。



2

1の水分をペーパータオルで拭く。



3

塩・コショウをまぶす。



4

小麦粉→溶き卵→パン粉の順番で衣をまぶし、180度の揚げ油できつね色になるまで揚げる。



ワンポイントアドバイス

- 1で<A>を振りかけるのは、余分な水分を出して身に弾力を出すため。3の塩・コショウは調味用です。
- 貝柱は水分が出やすいので、4で揚げたら下になる面の食感を損なわないよう、平面状のトレー等ではなくできるだけ網バットに揚げて油を切って下さい。また、なるべく揚げたてを食卓にすすめて下さいね。
- 小麦粉にカレー粉を、パン粉にハーブなどを混ぜてアレンジしても楽しいです。

栄養価

- 低脂肪・高蛋白の貝柱は、ダイエット中の食事におすすめです。油の量が気になる揚げものにも楽しみやすい素材です。
- 肝臓に優しく効くタウリンも豊富なので、お酒の肴にもピッタリでしょう。
- パン粉は粗目より細目の方が油の吸収量が少なく済みます。粗目の方が、淡白な貝柱には合いやすいですが、脂質が気になる方は細目でどうぞ♪



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。