

たこのすり身揚げ



市販のすり身を利用して手軽に作れる一品です。具材にチーズやコーンなどを入れてアレンジしてもおいしいです。

作り方

- ①ゆでだこは薄切りにする。
- ②魚のすり身に①のゆでだこと枝豆を入れてよく混ぜる。
- ③4等分にして形を整え、170℃の油でよく揚げる。

材 料 (4人分)

魚のすり身	140g
ゆでだこ	25g
枝豆むき実	16g
油	適量
栄養価 (1人当たり)	92kcal

この日の献立 梅ちりめんごはん、もずく入りかきたま汁、たこのすり身揚げ、もやしのごま和え、牛乳

