

# きびなごの香味揚げ

揚げ物

67kcal / 脂質3.5g / 塩分0.3g



## ワンポイント

きびなごは、産卵前の春ごろが  
いちばんおいしい時期です。

骨ごと食べられるので、カルシウ  
ムが豊富です。



### 材料 (4人分)

- ・ きびなご ..... 120g
- ・ 塩 ..... 少々

#### 〈A〉

- ・ カレー粉 ..... 小さじ1
  - ・ 小麦粉 ..... 小さじ2
  - ・ 片栗粉 ..... 小さじ1
- ・ 揚げ油 ..... 適宜

### 作り方

- ① きびなごは、塩で下味をつける。
- ② 〈A〉を混ぜ合わせ、きびなごにつけ、170～180℃の油でからっと揚げる。