

あじのごま揚げ & アーモンド揚げ

● あじは皮付きを使います。
● 皮なしと比べると5倍のカルシウム量があります。
● 衣には、パン粉のかわりにミネラルが豊富なごまとアーモンドを使います。



材料(2人分)

- あじ(皮付き3枚おろし切り身)…… 4枚
- 「酒 …………… 小さじ2杯
- A 塩 …………… 少々
- 「こしょう …………… 少々
- 「小麦粉 …………… 大さじ1杯
- B 卵 …………… 1/2個
- 黒ごま …………… 大さじ1杯
- 白ごま …………… 大さじ1杯
- アーモンド …………… 20粒
- 揚げ油 …………… 適量

作り方



- ① あじにAを振って10分おく。
- ② Bを混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ 黒ごまと白ごまを合わせる。
- ④ アーモンドは細かく砕く。
- ⑤ ①の水気をふきとり、②の衣をつけ、③④をそれぞれまぶす。
- ⑥ 160℃の油で揚げる。



1人分の栄養価

エネルギー	296kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	21.1g
炭水化物	7.4g
食塩	0.9g
カルシウム	195mg
ビタミンD	5.6 μg

豆知識

魚介類やごま、アーモンドなどの種実類には、カルシウムだけでなく、骨や歯の形成に重要な働きをもつマグネシウムも豊富に含まれています。

