

あじの干物は素揚げにするとあたまからしっぽまで食べることができます。



あじ干物の素揚げ

2023/1/6

材料	4	人前	調味料
あじ干物 (小)	4	枚	
米油		適宜	

栄養成分表



151

Kcal
エネルギー

65.7

ミリグラム
コレステロール

0.1

グラム
炭水化物

1.5

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 小ぶりのあじの開きを180度の米油で揚げる