



# だいとう キラキラ大東

わしょく  
レッツ♪和食  
クッキング

きすの  
わかくさ  
あげ

## つく かた 【作り方】

### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ きす…4尾 び
- ・ かたくりこ…適量 てきりょう
- ・ 揚げ油…適量 あ あぶら てきりょう
- ・ 塩…少々 しお しょうしょう
- ・ 抹茶…少々 まっちゃ しょうしょう

- ①きすは、ちい小さいながらウロコがしっかりあるので、ほうちょう せ包丁の背でていねいにとる。
- ②胸ビレをつけて、おもて うらがわ ほうちょう表と裏側から包丁を入れ、あたま お頭を落とす。
- ③おなかの部分ぶぶん こうもんを肛門まで切れ目をいれ、ないぞう なか りゅうすい内臓をかきだす。おなかの中を流水でよく洗い、あらい みずけ水気をふきとる。
- ④しっぽを右に背側みぎ せがわ てまえ おを手前にして置き、しっぽから包丁を中骨ほうちょう なかほね そに沿っていれます。おなか側がわ きまで切らずに、中骨なかほね すこよりも少し奥おくくらいを切り、身みを開ひらきます。
- ⑤④をしっぽを左に裏返ひだり うらがえ おして置き、中骨なかほねを身みからはずすように包丁ほうちょう いを入れます。
- ⑥かたくりこを薄くうすつけ、180℃の油あぶらで揚げ、抹茶まっちゃと塩しおを合わせたものをふりかけて、かんせい完成。



### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：76キロカロリー

たんぱく質：6.7グラム

脂肪しぼう：4.1グラム

塩分えんぶん：0.2グラム