



きすの
わかくさ
あげ

だいとう
キラキラ大東 

わしょく
レッツ♪和食
クッキング

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
- ・ かたくりこ…適量
- ・ 揚げ油…適量
- ・ 塩…少々
- ・ 抹茶…少々



- ①きすは、小さいながらウロコがしっかりあるので、包丁の背でいねいにとる。
- ②胸ビレをつけて、表と裏側から包丁を入れ、頭を落とす。
- ③おなかの部分を肛門まで切れ目をいれ、内臓をかきだす。おなかの中を流水でよく洗い、水気をふきとる。
- ④しっぽを右に背側を手前にして置き、しっぽから包丁を中骨に沿っていれます。おなか側まで切らずに、中骨よりも少し奥くらいを切り、身を開きます。
- ⑤④をしっぽを左に裏返して置き、中骨を身からはずすように包丁を入れます。
- ⑥かたくりこを薄くつけ、180℃の油で揚げ、抹茶と塩を合わせたものをふりかけて、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：4.1グラム

塩分：0.2グラム