



## ♪ししゃものから揚げ♪

ししゃもは、骨ごと頭から全部食べることができる魚なので、カルシウムを摂取しやすい食材です！



### <材料> (4人分)

ししゃも	.....	8~10匹
米粉	.....	大さじ3
豆乳	.....	大さじ2
水	.....	100cc
塩	.....	少々
揚げ油	.....	適量

### <作り方>

- ① 米粉、豆乳、水、塩を加え混ぜ、うす衣を作る。
- ② ししゃもに①の衣をつけ、170℃の油でカラリと揚げる。

※油が跳ねやすいので、注意してください！