

カキフライ

の作り方



〈材料〉 一人分

- カキ… 4個
- 塩こしょう…ひとつまみ
- 小麦粉…適量
- とき卵…1個分
- パン粉…適量
- 油

おいしい

かきフライの作り方

- 1、 かきを洗ってざるに入れ、水気を切る。
- 2、 かきに塩こしょうをふる。
- 3、 小麦をかきがほぼ見えなくなるまでつける。

4、小麦粉を付けた牡蠣に溶き卵を付け、パン粉を付ける。

5、180°に熱した油で揚げる。

6、最後に盛り付けをする。

※ あげすぎないようにする
(ジューシーじゃなくなる)

完成

牡蠣の魅力

牡蠣の魅力は、**栄養価が高い**ことです。
生牡蠣であれば、100 gあたりに含まれる

栄養価は、**1日に必要な鉄分の約4倍**もの
栄養があり、さらに**1日に必要な量の3分
の2のタンパク質**や**3分の1のカルシウム**
も含まれています。

他にも、様々なビタミンや亜鉛（あえん）
なども含まれており、**現代人に欠かせない
栄養**がたっぷりとつまっているのです。