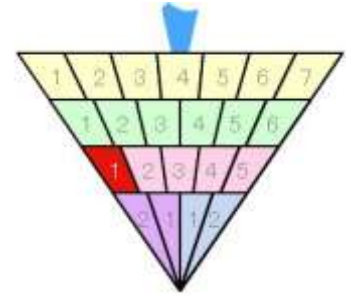


福山市



食事バランスガイドでは



ねぶとの三杯酢

【材料（4人分）】

ねぶと（てんじくだい天竺鯛）…160g

塩…少々

小麦粉…適宜

片栗粉…適宜

揚げ油…適量

三杯酢

酢 …32g

砂糖 …12g

塩 …少々

しょう油…4g

【作り方】

- ① ねぶとは、軽く塩をふりかけておく。小麦粉と片栗粉を同量合わせ、ねぶとにまぶして、中温の油で揚げる。
- ② から揚げしたものを三杯酢につける。

《一口メモ》

ねぶとは、空揚げにすると、ビールのおつまみや、子どもたちのおやつにピッタリです。

《特徴》

ねぶとは、瀬戸内海でとれる体長 3~5cm くらいの白身の小魚で、頭の後ろに「イシ」と呼ばれるカルシウムの固まりがあってイシモチ、イシカベリとも呼ばれています。

栄養成分（1人分）

エネルギー137kcal, たんぱく質 8.1g, 脂質 7.4g, 炭水化物 8.0g, 塩分 0.8g