

## <「お魚っ子」の調理例>

### 【ソテー】

- ① 電子レンジ（600W・4分半（目安））で解凍します
- ② 油を敷いたフライパンで、表面に焼き目が付くまでソテーしてください

### 【から揚げ】

- ① 冷凍のまま、約145℃の油で約5分間加熱してください

### 【天ぷら】

- ① 解凍して、水溶きした天ぷら粉を表面に付けます
- ② 約170℃の油で揚げ、浮いてきたら約30秒で完成です

### 【お吸い物・鍋・煮込み料理】

- ① 冷凍のまま、沸騰したダシに入れて、約5分間加熱してください
- ② お好みにネギ等を入れて完成です

※ お肉の代わりにカレーに、ハム・ソーセージの代わりにパスタ等にも🍲🍜



かまぼこレシピ  
HPはこちら →

