

料理名

魚のフライ

出来上がり写真



●材料 ( 3 人分)

材料名	分量	材料名	分量
あじ	6匹分	梅肉	50 g
塩	3 g	しそ	3枚
こしょう	0.5 g	みりん	50 g
酒	10 g	大根	120 g
小麦粉	54g	生姜	3 g
パン粉	80g	レモン皮、汁	3 g /30g
卵	2個	塩	0.2 g
水	30g		

●作り方

- ①あじの水気をペーパーでふく
  - ②下味をする。(塩、こしょう、酒)
  - ③小麦粉を全体にまぶす
  - ④卵+水の卵液にくぐらせる
  - ⑤パン粉をしっかりとつける
  - ⑥170～180℃の油で揚げる
  - ⑦きつね色になり浮いてきたらあげる
- ・梅しそだれ

---

①梅を包丁でたたく

---

②しその葉は千切りにする

---

③ボウルに調味料と梅、しそを入れて電子レンジで温める

---

・レモンのみぞれだれ

---

①大根をすりおろし水気をきる

②ショウガをすりおろす

③レモンの皮を細かく刻む

④ボウルに調味料とだいこん、しょうがをいれ混ぜる

⑤レモンの皮を上のにせる