

関あじフライ

材料



◆関あじ	2本
◆塩・こしょう	適量
◆小麦粉	適量
◆卵	1個
◆パン粉	適量
◆かぼすorレモン	1個
◆濃口醤油	適量
◆揚げ油	適量

- ①関あじを三枚おろしにする。
- ②三枚おろしにした身を骨抜きし、1/2にカットして塩・こしょうを適量ふりかける。
- ③小麦粉・溶いた卵・パン粉の順番に衣付けをする。
- ④180度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤皿にフライと、くし形切りしたかぼすorレモンを添え、お好みで濃口醤油をかける。