

食材2つだけ!

いわし

×

大葉

大葉で揚げ物もあっさり

いわしの大葉フライ

材料 (2人分)

いわし(手開きしたもの)・・・4枚

大葉・・・・・・・・・・・・・・・・4枚

○卵・・・・・・・・・・・・・・・・小1個

○牛乳・・・・・・・・・・・・・・50ml

○薄力粉・・・・・・・・・・・・大さじ5

パン粉・・・・・・・・・・・・適量

塩・こしょう・・・・・・・・少々

油・・・・・・・・・・・・・・適量

千切りキャベツ・・・・・・・・適宜

1 衣をつける

いわしに大葉を重ね、軽く塩・こしょうをふる。○をボウルに入れて混ぜ合わせ、いわしと大葉を重ねたものをくぐらせてパン粉をつける。

2 揚げる

170℃の油できつね色に色づくまで揚げる。

3 盛る

好みで千切りキャベツをのせ、皿に盛り付ける。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索