

食材2つだけ!

いわし

×

かぼちゃ



調理時間

15分

バター液で揚げ物を時短化!

いわしとかぼちゃのカレー風味揚げ

材料 (2人分)

いわし(手開きしたもの)・・・4尾

かぼちゃ・・・・・・・・・・ 150g

○卵・・・・・・・・・・ 小1個

○牛乳・・・・・・・・・・ 50ml

○薄力粉・・・・・・・・・・大さじ4

○カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1

パン粉・・・・・・・・・・ 適量

塩・こしょう・・・・・・・・ 少々

揚げ油・・・・・・・・・・ 適量

1 切る

かぼちゃは種とわたを取り、7mmの厚さに切る。いわしは軽く塩・こしょうをふる。

2 衣をつける

ボウルに○を入れて混ぜ、かぼちゃといわしをくぐらせてパン粉をつける。

3 揚げる

170℃の油でかぼちゃといわしをきつね色になるまで揚げる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索