

# 白身魚のフライりんごソースかけ



材料 4人分

白身魚・・・・・・50g×4切れ  
塩・こしょう・・・少々  
〔小麦粉・・・適量  
〔水・・・適量  
パン粉・・・適量  
揚げ油・・・適量

りんごソース  
〔りんご・・・1個  
〔マヨネーズ・・大さじ4杯

手順

1. 白身魚に塩・こしょうで下味をつける
2. 小麦粉を水で溶き、①をくぐらせ、パン粉をつける  
※小麦粉→溶き卵→パン粉の順でフライを作っても良い  
卵を使わない方が、冷めても、衣がカリッと硬めに仕上がる
3. 揚げ油で、②を揚げる
4. ボウルにマヨネーズを入れ、その上からりんごを皮ごとすりおろし、和える
5. 食べるときに、ソースをかけていただきましょう